

Jenna Vahosalmi

”Ne on opettanu mulle myös itsestäni tosi paljon”

Kokemuksia sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja sen merkityksestä koettuun hyvinvointiin.

Opinnäytetyö

Kevät 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Jenna Vahosalmi

Työn nimi: ”Ne on opettanu mulle myös itsestäni tosi paljon”: Kokemuksia sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja sen merkityksestä koettuun hyvinvointiin.

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 67

Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia kokemuksia sosiaalipedagoginen hevostoiminta on antanut nuorille ja millainen merkitys hevostoiminnalla on koettuun hyvinvointiin. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Perhekoti Toiska.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus käsittelee green carea, sosiaalipedagogista hevostoimintaa ja sen käsitteitä. Käsittelen myös kokemuksellista hyvinvointia, jonka lisäksi avaan myös fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteitä, sekä avaan myös elämänhallinnan käsitettä.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen ja tutkimusaineisto on kerätty käyttämällä havainnointia ja teemahaastattelua. Yhteistyötaho Perhekoti Toiskan kautta havainnoin ja teemahaastattelin kuutta Toiskan sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa käyvää nuorta tyttöjä.

Tutkimustuloksista kävi ilmi että nuorten kokemukset hevostoiminnasta liittyivät koettuihin tunteisiin, elämyksiin ja oppimiseen. Tutkimustulosten mukaan nuoret myös kokivat hevostoiminnalla olevan positiivinen merkitys heidän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa kannalta.

Avainsanat: green care, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, kokemuksellinen hyvinvointi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Work

Author: Jenna Vahosalmi

Title of thesis: "They have taught me a lot about myself": Experiences of Social Pedagogic Horse Activity and Its Meaning of Well-Being.

Supervisor(s): Mirva Siltakorpi

Year: 2015

Number of pages: 67

Number of appendices: 1

The purpose of this thesis was to find out what kind of experiences social pedagogic horse activity has given to the youth and what kind of meaning it has when experiencing well-being. This thesis was carried out in cooperation with Toiska family Home.

The theoretical part of the thesis deals with green care, social pedagogical horse activity and its main concepts. Experienced wellbeing is one of the main terms of this thesis and I also open the concepts of physical, mental and social wellbeing as well as life control.

This thesis is qualitative and the material was collected by using observation and themed interviews. I interviewed six girls who were participating in Toiska's social pedagogical horse activity.

The study shows that the experiences of the youth about the social pedagogic horse activity were related to their experienced emotions, experiences and learning. The study also shows that the social pedagogical horse activity has a positive effect on the physical, mental and social wellbeing of the youth.

Keywords: green care, social pedagogic horse activity, experienced well-being

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo	5
1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	8
2.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	9
2.2 Yhteistyötaho perhekoti Toiska	10
2.3 Aikaisempia tutkimuksia	10
3 HEVOSTOIMINTA.....	14
3.1 Green care.....	14
3.2 Green Care –menetelmät	16
3.3 Hevonen kuntouttamisen apuna	17
3.4 Sosiaalipedagogiikka	19
3.5 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	20
4 HYVINVOINTI	27
4.2 Hyvinvoinnin määritelmä.....	28
4.3 Hyvinvointi ja elämänhallintataidot.....	30
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	32
5.2 Aineiston kokoaminen.....	33
5.3 Aineiston analysointi	35
5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	37
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	40
6.1 Havainnointipäivät	40
6.2 Ensimmäinen havainnointipäivä	40
6.3 Toinen havainnointipäivä	42
6.4 Kolmas havainnointipäivä	43
6.5 Teemahaastattelut	43
6.6 Haastateltavien tausta	44
6.7 Nuorten kokemuksia hevostoiminnasta	45

6.8 Hevostoiminta ja kokemuksellinen hyvinvointi	51
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	57
8 POHDINTA.....	60

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 1. Green Care- menetelmät	17
---------------------------------------	----

1 JOHDANTO

Hevosten käytöllä on syrjäytymisen ehkäisyssä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa kansainvälisesti jo pitkät perinteet. (Suomen Ratsastajainliitto). Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa on kyse syrjäytymisen ehkäisyn, sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen tähtäävästä toiminnasta. (Sosiaalipedagoginen Hevostoiminta yhdistys ry). Yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys ovat sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kolme peruselementtiä, jotka ovat lähtöisin sosiaalipedagogian teoriasta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on sosiaalisen kuntoutuksen muoto, jonka toiminnan keskiössä on hevonen. Koulutuksen saaneet ohjaajat tukevat asiakkaan ja hevosen välistä vuorovaikutusta yhteistyön aikana. (Suomen Ratsastajainliitto).

Hevoset ovat aina kiinnostaneet ja kiehtoneet minua. Alle kouluikäisenä istuin ensimmäistä kertaa hevosen selässä ja sain hoitaa sukulaiseni poneja. 12-vuotiaana sain luvan aloittaa varsinaisen ratsastusharrastuksen ja sille tielle olen jäänyt. Hoitohevosten ja sittemmin oman hevoseni myötä olen oppinut valtavasti itsestäni ja kokenut myös henkilökohtaisesti, miten valtavan suuri vaikutus hevosella on hyvinvointiin. Hevosten kanssa toimiminen ja oman hevosen omistaminen ovat opettaneet minulle paljon vastuun ottamisesta, paineensietokyvystä, järjestelmällisyydestä, rauhallisuudesta, kärsivällisyydestä, empatiakyvystä, toisen asemaan asettumisesta, vuorovaikutuksesta, sitoutumisesta ja elämyksellisyydestä. Hyvät ja huonot hetket on koettu yhdessä oman hevosystävän kanssa unohtamatta tärkeitä talleikavereita.

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohella opinnäytetyöni käsittelee sen merkitystä kokemukselliseen hyvinvointiin. Tuon esille myös Green Caren, joka tarkoittaa vihreää hoivaa ja jonka alle sosiaalipedagoginen hevostoiminta lukeutuu. Green Care on maaseutu ympäristön ja erityisesti maatilan hyödyntämistä hoiva-, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelujen tuottamiseen. Green Caren tavoitteena on ihmisten elämänlaadun sekä henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantaminen. (Green care Finland ry; Korhonen, Liski-Markkanen ja Roos 2011,4). Korhonen ym.

(2011,2) toteavat että Suomessa sosiaali- ja terveystalvaeluja tuottavia, sekä maati-
loja, luontoa ja eläimiä toiminnassaan hyödyntäviä yrittäjiä on vielä melko vähän.
Norjassa ja Ruotsissa toimintaa on jo organisoitu pidemmälle. Heidän mukaansa
tulevaisuudessa olisi tärkeää parantaa Green Caren toiminnan tunnettavuutta ja tut-
kimustietoa sen vaikuttavuudesta tulisi lisätä. Opinnäytetyö on toteutettu laadulli-
sena käyttäen havainnointia ja teemahaastattelua. Yhteistyötahona toimii perhekoti
Toiska, jonka sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa käyviä nuoria tyttöjä ha-
vainnoin ja haastattelin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni lähtökohdat nousevat kiinnostuksestani sosiaalipedagogista hevostoimintaa kohtaan. Hyvinvoinnin merkitystä ihmisen elämässä ei voi myöskään korostaa liikaa. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, millainen merkitys sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla on ihmisten hyvinvointiin ja millaisia kokemuksia hevostoiminta on tuonut. Tarkoitukseni ei ollut rajata opinnäytetyöni kohderyhmää mihinkään tarkasti määriteltyyn kohderyhmään, mutta koska tämän opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Ilmajoen Koskenkorvalta perhekoti Toiska, niin kohderyhmä on rajautunut nuoriin tyttöihin. Hevostoimintaan osallistuvat nuoret ovat sekä avohuollon kautta käyviä että Toiskassa asuvia. Havainnoin ja tein teemahaastattelun nuorille jotka osallistuvat Toiskan sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan. Opinnäytetyöni aiheita päättäessä, olin pitkän aikaa miettinyt, että työni tulisi jotenkin liittyvän hevosiin. Miettiessäni miten voisin liittää hevoset sosiaalialaan, mieleeni tuli sosiaalipedagoginen hevostoiminta, josta olin jo aikaisemmin kuullut. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta herätti mielenkiintoni ja halusin perehtyä aiheeseen enemmän.

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, sillä syrjäytyminen ja pahoinvointi ovat jatkuvasti esillä niin mediassa kuin sosiaalialan työkentällä. Lämsän (2011, 7) mukaan Suomessa masennus on yleisin nuorten mielenterveyden häiriö ja sen arvioidaan yleistyvän yhä edelleen nuorten keskuudessa. Ikäheimon (2009,1) mukaan eläinavusteinen toiminta antaa mahdollisuuden motivoiviin, kasvatuksellisiin ja/tai hoidollisiin hyötyihin lisäten ihmisten hyvinvointia. Fine (2010,25) nostaa esille Locken (1699, 154) kannustuksen antaa lapsille koiria, oravia, lintuja ja muita vastaavia olentoja, joista huolehtia. Tämä toimisi lapsille keinona rohkaista ja kehittää heidän pehmeitä tunteita ja herkkyyttä vastuuntuntoisuuteen muita kohtaan. Erityisesti näiden asioiden pohjilta mietin, voiko sosiaalipedagogisella hevostoimilla olla tulevaisuudessa muiden Green Caren toimintamuotojen kanssa enemmän jalansijaa sosiaalialan toimintakentällä?

Aiheeni ajankohtaisuutta tukee myös se, että uudet toimintamuodot jatkavat kasvuaan sosiaali- ja terveyshuollon toimintapiirissä. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta jatkaa nousuaan yhä useampien tahojen tietoisuuteen ja tämän olen huomannut

itsekin sosiaalisessa mediassa. King (2002, esipuhe) toteaa, että ihmisten on myös vaikeampaa astua sisään esimerkiksi terapeutin toimistoon ja alkaa puhua yksityiskohtaisia asioita elämästään henkilölle, jota ei ole edes tavannut koskaan aikaisemmin. Hän jatkaa, että eläinten avulla saadaan luotua luottamusta ja turvallisuutta asiakkaan ja terapeutin välille ja näin mahdollistaa edellytykset toimivaan asiakassuhteeseen. McCardle (2011,4) puolestaan kertoo, että jo lapset voivat muodostavat tiiviitä tunnesiteitä perheensä lemmikkeihin ja kohdella niitä kuten parasta ystävää.

2.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Elämme nykyään jälkiteollisessa yhteiskunnassa, jossa yhä useampi ihminen on saattanut vieraantua luonnosta ja sen voimauttavasta vaikutuksesta. Lasten ja nuorten pahoinvointi on lisääntynyt ja tarvitsemme uusia keinoja heidän auttamisekseen. Kåver (2005, 16-17) tuo esille, että jokainen meistä joutuu elämänsä aikana kohtaamaan mutkikkaita, vaikeita ja myös tuskallisiakin asioita. Mikäli emme onnistu niiden käsittelemisessä, on suurena vaarana, että kipumme ja paha olomme muuttuvat vakavammaksi ja invalidisoivammaksi tilaksi, eli kärsimykseksi.

Ojasen (2011,121) mukaan tutkimuksissa on havaittu, että stressaavaa tehtävää suoritettaessa verenpaine laskee lemmikin läsnä ollessa. Ystävän läsnäolo ei esimerkiksi tuota samanlaista vaikutusta. Jos pelkkä eläimen läsnäolo keventää mielen taakkaa, niin mitä annettavaa esimerkiksi sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla voi olla hyvinvointiimme ja miten itse koemme oman hyvinvointimme? Näistä ajatuksesta nousevat esille seuraavat opinnäytetyöni tutkimuskysymykset:

1.) Millaisia kokemuksia hevostoiminta on antanut?

2.) Millainen merkitys hevostoiminnalla on koettuun hyvinvointiin?

2.2 Yhteistyötaho perhekoti Toiska

Tutkimukseni yhteistyötahona toimii perhekoti Toiska Ilmajoen Koskenkorvalta. Perhekoti Toiska on lastensuojeluun erikoistunut perheyritys, joka on toiminut vuodesta 1992 asti lastensuojelun edelläkävijänä. (Perhekotitoiska) Bardyn (2009,11,41) mukaan lastensuojelu on lasten hyvinvoinnin ja oikeuksien edistämistä ja turvaamista. Lapsen kehitys ja terveys tulee turvata ja sitä vaarantavat tekijät tulee poistaa. Toiska toimii kuusipaikkaisena perhekotina, johon sijoitetut ovat kaikki hevostaus- taisia nuoria tyttöjä. Tavoitteena on tarjota niille nuorille, joille perhesijoitus on parempi vaihtoehto, perhearvot vastineeksi laitosmaailman arvoille. (Perhekotitoiska) Laurila kertoo (2008,99) elämän lastensuojeluperheessä, huostaanoton ja sijoituksen uuteen perheeseen jättävän lapsen ja nuoreen jälkiä ja asettavan kehityskululle ja aikuistumiselle erityisiä haasteita.

Toiska tarjoaa ammatillista perhehoitoa ja avopalveluja, kuten hevos-, maatila- ja luontoavusteista toimintaa idyllisessä maatilamiljöössä. Toiminnasta vastaa ammatitaitoinen työryhmä, jolla on vankka asiantuntemus lastensuojelu- ja nuorisotyöstä, psykiatriasta sekä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja ratsastuksen ohjauksesta. Toiska käyttää toiminnassaan Green Care –toimintaa, joka on heillä luonto-, eläin-, ja maatila-avusteista toimintaa, jolla edistetään nuorten ja perheiden psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä elämänlaatua. (Perhekotitoiska)

2.3 Aikaisempia tutkimuksia

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on Suomessa tuore toimintamuoto, joka hakee vielä samanlaista tunnettavuutta, kuten esimerkiksi ratsastusterapia. Aiheesta ja siihen liittyviä aikaisempia julkaisuja ja tutkimuksia ei ole vielä kovin suurta määrää, mutta kasvua on havaittavissa. Kiinnostus ja tietoisuus sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikutuksista on lisääntynyt. Esittelen tässä osiossa yhteensä neljä eri tutkimusta, joista kaksi on pohjoismaalaista, norjalaista tutkimusta, jotka liittyvät Green Care -menetelmään. Perhekoti Toiskan hevostoiminnasta on puolestaan tehty aikaisempia tutkimuksia, joista tuon esille kaksi opinnäytetyötä, jotka on toteutettu laadullisin tutkimusmenetelmin.

Ensimmäinen norjalainen tutkimus on vuodelta 2012. Tutkimuksen päämääränä oli saavuttaa osanottajien oma kokemus maatilaeläin-avusteisesta menetelmästä ja siitä, mitä he näkivät tärkeiksi tekijöiksi yhteydessä omaan mielenterveyteensä. Kyseessä oli laadullinen tutkimus, jonka innoittamana toimi fenomenologinen-hermeneuttinen näkökulma. Tutkimukseen osallistui yhteensä kahdeksan henkilöä, joista jokaisella oli todettu kliininen, eli hoitoa vaativa masennus. Osallistujat olivat suorittaneet kahdentoista viikon mittaisen jakson maitotilalla, jossa käytettiin maatilaeläin-avusteista menetelmää. Tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua, jotka suoritettiin touko-kesäkuussa 2009. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että maatilaeläin-avusteista menetelmää pidettiin myönteisenä kokemuksena. Analyyseista paljastui, että keskeisiä elementtejä oli se, että menetelmä koettiin mahdollisuutena kokea tavallista työelämää, mutta tärkeänä koettiin myös se, että haastateltavat olivat saaneet ajatuksiaan pois heidän sairaudestaan ja muuta ajateltavaa sen sijaan. (Pedersen, Ihlebæk & Kirkevold 2012,1526).

Maatilaeläin-avusteisen menetelmän joustavuus mahdollisti sen, että menetelmää pystyttiin mukauttamaan haastateltavien mieleiseksi, joka on myös avaintekijä maatilaeläin-avusteisessa menetelmässä. Menetelmässä muodostettiin malli, josta näkyi eri elementtien tärkeys osanottajien toimesta. Osanottajat kokivat tärkeiksi näiden eri elementtien väliset vuorovaikutukset.(Pedersen ym. 1526)

Toinen norjalaisista tutkimusta on laadullinen tutkimus vuodelta 2011. Tutkimuksen päätavoitteena oli tutkia suhteita maatilaeläin-avusteisen toiminnan erilaisista elementeistä ja muutoksista masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja minäpystyvyyteen henkilöillä, joilla on kliininen masennus. Tutkimuksen erityiset hypoteesit, eli oletukset olivat seuraavat kolme: (Pedersen 2011,493-494)

1. Tutkimuksella tulee olemaan suotuisia yhteenliittymiä korkean tason työtehtävien suorittamisessa, laskee masennusta, sekä tilanneahdistuneisuuden oireita ja kasvattaa minäpystyvyyttä.
2. Tutkimuksella tulee olemaan suotuisia yhteenliittymiä korkean tason vuorovaikutuksessa eläinten kanssa, laskee tilanneahdistuneisuutta ja masennuksen oireita.
3. Tutkimuksella tulee olemaan suotuisia yhteenliittymiä korkean tason dialogisuudessa viljelijän kanssa ja laskea ahdistuneisuutta ja masennusoireita.(Pedersen 2011,493-494)

Tutkimukseen osallistui neljätoista aikuista, joilla kaikilla oli kliininen masennus, kuten ensimmäisessä esittelemässäni tutkimuksessa. Osallistujat osallistuivat kahdesti viikossa maatilaeläin-avusteiseen toimintaan. Jakson pituus oli myös kaksitoistaviikkoinen, kuten myös edellä kertomassani tutkimuksessa. Jaksoon sisältyi työn tekoa ja he saivat kosketusta lypsykarjaan. Jokaista osallistujaa videoitiin kahdesti jakson aikana. Nauhoitukset ryhmiteltiin liittyen erilaisiin työtehtäviin ja eläin ja ihmiskontaktiin. Ahdistuksen ja masennuksen taso laski ja minäpystyvyys kasvoi jakson aikana. Vuorovaikutus maatilan eläinten kanssa työn kautta, osoitti suurempaa potentiaalia parantaa mielenterveyttä kuin yhden eläinkontaktin avulla. Tämä edellytti kuitenkin ensin maatilan työtaitojen saavuttamista. Menestynyt maatilajakso osoitti tutkimukseen osallistuneiden selviytymistaitojen kehittymistä. Mielenterveydelle parasta olivat työtehtävät eläinten kanssa ja niissä kehittyminen, mikä luultavasti johtui siitä että osallistujat joutuivat kehittämään selviytymistaitojaan. (Pedersen 2011,493)

Niemelä ja Välipakka (2012,1) puolestaan ovat tutkineet opinnäytetyössään: Tunteet ovat kuin villihevosia; niiden taltuttamiseen tarvitaan viisautta, miten tunnetaitokasvatusta voidaan toteuttaa hevosten avulla. He ovat myös tutkineet, miten ohjaaja auttaa nuorta tunnistamaan ja hallitsemaan tunteitaan talliympäristössä. Lisäksi he ovat selvittäneet, näkyvätkö hevostoiminnan vaikutukset nuoren arjessa ja toimintakyvyssä. Teoriaosuudessaan he ovat tuoneet esiin tunnetaitokasvatukseen liittyviä käsitteitä: lyhyesti lapsen kiintymyssuhteita ja sosioemotionaalista kehitystä. Lisäksi he ovat määritelleet tunteet, tunne-älyn, tunteiden säätelyn, tunnetaidot sekä hevosen ja ihmisen välistä vuorovaikutusta. Opinnäytetyössään he ovat käyttäneet havainnointia ja haastattelua. He haastattelivat neljää henkilöä perhe koti Toiskan tallilla. Heidän tutkimustuloksistaan nousee esille, että hevostoiminnalla on mahdollista auttaa nuorta kehittämään vastuunottokykyä, itsekontrollia, sekä tunteiden tunnistamista ja hallintaa. Lisäksi tuloksista selviää, että myös vuorovaikutustaidot ja toisten huomioiminen voivat kehittyä hevostoiminnan kautta.

Saari (2012,1) opinnäytetyössään: Hevosvoimilla kouluun: Tallitoiminta nuoren koulunkäynnin tukena, tutkii tallitoiminnan mahdollisuuksia nuoren koulunkäynnin tukemisessa. Hänen tutkimuksensa on keskittynyt erityisesti nuorten opiskelumotivaatioon, koulun sujuvuuteen, vapaa-ajan mielekkyyteen sekä vuorovaikutukseen ja käyttäytymiseen liittyviin tallitoiminnan vaikutuksiin ja mahdollisuuksiin. Teoreettisen

viitekehyksen hänen opinnäytetyössään muodostavat sosiaalipedagoginen sekä, eläin- ja ympäristöavusteinen työskentely, sekä nuoren koulunkäynti ja siinä ilmevät haasteet. Eläinavusteisen työskentelyn muodoista hänen tutkimuksensa kannalta merkittävimmiksi osoittautuivat toteamuksensa mukaisesti Green Care –toiminta sekä sosiaalipedagoginen hevostoiminta.

Havainnointinsa hän suoritti kahden päivän mittaisen, nuoriin sekä tallin toimintaan keskittyvän ”tutustumisjakson” sekä yhden virallisen havainnointipäivän puitteissa. Haastattelut hän suuntasi saamiensa havaintojen pohjalta kahdelle tallitoiminnassa mukana olleelle nuorelle, liittyen heidän kokemuksiinsa tallitoiminnan vaikutuksista koulunkäyntiin sekä arjen hyvinvointiin. Aineistonkeruumenetelmiä tutkimuksessa olivat lomakehaastattelut sekä havainnoinnin ja haastatteluiden ulkopuolella tapahtuneet keskustelut niin nuorten kuin perhekodin ja tallin työntekijöidenkin kanssa. Hänen tutkimuksestaan saadut tulokset osoittavat, että tallitoiminnalla voidaan nähdä olevan mahdollisuuksia nuoren koulunkäynnin tukemisessa. Tutkimuksessa tehdyistä havainnoista sekä haastateltujen nuorten kokemuksista nousi vahvasti esille, että talliympäristössä tavoitteellisesti toteutettu toiminta auttaa nuorta oppimaan ja sisäistämään koulunkäynnin sekä elämänhallinnan kannalta tärkeitä taitoja ja valmiuksia, kuten vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja, vastuullisuutta ja jopa matemaattisia taitoja. Lisäksi hänen tutkimuksensa tulosten pohjalta tallitoiminnalla voidaan katsoa olevan positiivisia vaikutuksia myös nuoren opiskelumotivaatioon, käyttäytymiseen, itsetuntoon sekä hyvinvointiin ja mielialaan.

3 HEVOSTOIMINTA

Seuraavassa alaluvussa käsittelen Green Carea, sillä sosiaalipedagoginen hevostoiminta on osa Green Care -toimintaa. Lisäksi kerron myös yleistä hevosesta ja sen luonteesta ja tämän jälkeen etenen sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan. Green Caren kautta käsitys sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tarkoituksesta ja merkityksestä avautuu mielestäni paremmin. Hevosesta kertominen pohjustaa myös ymmärrystä hevosen hyvistä käyttömahdollisuuksista ihmisten parissa tehtävässä työssä. Kerron myös hieman ratsastusterapiasta, jota ei tule sekoittaa sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan.

3.1 Green care

Korhonen ym. (2011,2) kertovat Green Caren tarkoittavan maaseutu ympäristön ja erityisesti maatalan hyödyntämistä hoiva-, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelujen tuottamiseen. Green Caren tavoitteena on ihmisten henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantaminen. Toiminnan kohteena voivat olla niin ikäihmiset, lapset ja nuoret, mielenterveyskuntoutujat, päihdekuntoutujat, pitkäaikaistyöttömät kuin vammaiset. Yli-Viikarin ym. (2009,57) mukaan Green Care -toiminnasta puhuttaessa on kyse sosiaalisesta innovaatiosta, joka on yhteiskunnan muutoksien seurauksena syntyneessä sosiaali- ja terveydenhuollon sekä maatalouden rajavyöhykkeelle. Green Care -toiminta kattaa maatalouden ja maaseudun resurssien eli luonnon, kotieläinten, kasvien sekä maataloustyön tietoisesti hyödyntämisen ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Green Care -toiminta voi olla monimuotoista, ja se voidaan rakentaa yksilön, ryhmän, yhteisön tai verkoston luovan toiminnan ja tieteellisen tutkimuksen tuloksena syntyneiden toimintaperiaatteiden varaan. Yli-Viikari & Haapasaari (2013, 99) toteavat myös Green Caressa olevan kyse luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvästä toiminnasta, jonka tarkoituksena on edistää ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Green Care-teema on myös herättänyt Suomessa koko ajan kasva-

vaa kiinnostusta ja muun muassa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset saavat käyttöönsä uusia kuntouttavia ympäristöjä ja yhteistyömalleja. Vuonna 2010 perustettiin myös Green Care Finland –yhdistys.

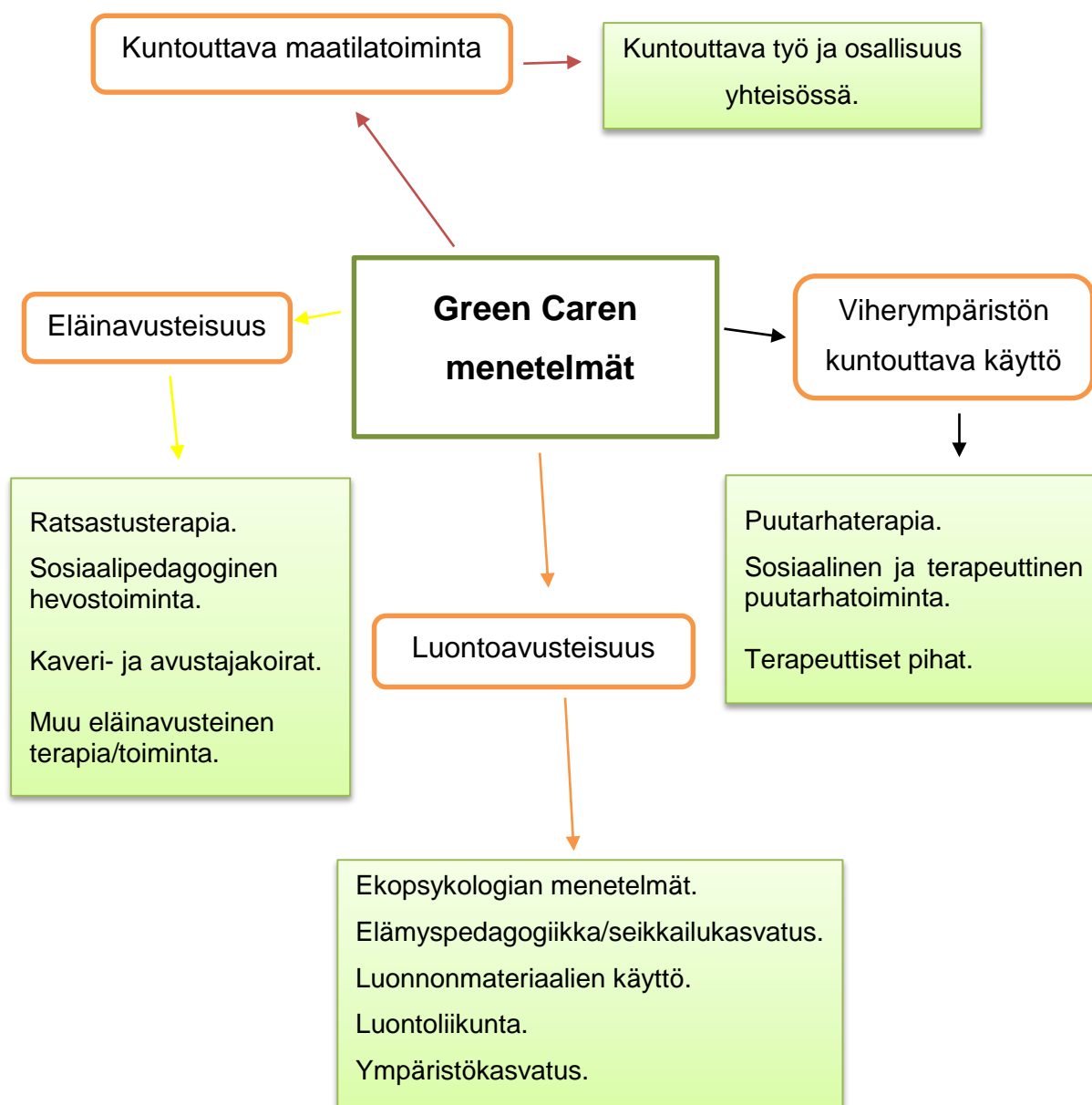
Keskeisen perustan kaikelle Green Care -toiminnalle muodostaa ekopsykologia, joka on alkujaan Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen nähdään osana muuta luontoa. Tämän myötä myös ihmisen ja luonnon hyvinvointi ja pahoinvointi kulkevat käsi kädessä. Laajempaan tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja toimia apuna rakentamaan kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa. Luonnon monimuotoisuus tukee kulttuurien monimuotoisuutta ja ihmisen joustavuutta ongelmatilanteissa. (Yli-Viikari ym, 2009; Green care finland). Eri ammattialojen osaamisen mukaisesti Green Caressa käytetään monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä. Näitä ovat muun muassa ratsastusterapia, puutarhaterapia ja –toiminta, sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai ekopsykologian menetelmät. Kaikkia näitä toimintamuotoja harjoitetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Green Care -toimintamallin mukaisesti tapahtuva toiminta sijoittuu usein luonnonympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan myös tuoda ja käyttää kaupunki- ja laitousympäristöissä. (Green care finland)

Nykyisten elämäntapojemme koetaan olevan vieraantunut luonnosta ja sen lainalaisuuksista ja rytmistä. Tähän perustuu suurelta osin Green Care -toiminnan kysyntä. Puutarhaharrastuksen suuri suosio ja lemmikkieläinten määrän jatkuva kasvu, samoin kuin monet vapaa-ajan harrastukset, lomailu luonnossa ja kesämökkien suosio kertovat muun muassa luonnon kaipuusta. Luonto tarjoaa meille mahdollisuuden henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Juuri luonnon rauhoittavasta ja stressioireita vähentävästä vaikutuksesta on olemassa laajaa tutkimuksellista näyttöä. Mieleemme saa mahdollisuuden tyhjentyä ja rauhoittua luonnossa, sillä aiomme pääsevät luonnossa lepäämään jatkuvasta tietovirran käsittelystä ja keskittymiskyvyn ylläpitämisestä. Tämä mahdollistaa meditatiivista keskittymistä, jolloin tilaa jää enemmän omille ajatuksillemme ja tuntemuksille. (Kaplan 1995, Salonen 2005; Yli-Viikari ym 2009, 18-19)

3.2 Green Care –menetelmät

Green Care -menetelmät jaetaan neljään eri kategoriaan: eläinavusteiset, luontoavusteiset, viherympäristön kuntouttava käyttö ja maatalan kuntouttava käyttö. Eläinavusteisiin menetelmiin lukeutuvat ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevos toiminta, kaverikoirat ja muu eläinavusteinen toiminta, joka sisältää muiden eläinten käyttöä. Näistä tunnetuin menetelmä Suomessa on tällä hetkellä ratsastusterapia, joka on onnistunut vakiinnuttamaan toimintansa Suomessa. (Green care finland)

Luontoavusteisia menetelmiä ovat ekopsykologian menetelmät, elämyspedagogiikka/seikkailukasvatus, luonnon materiaalien käyttö ja ympäristökasvatus. Viherympäristön kuntouttavaan käyttöön kuuluvat puutarhaterapia, sosiaalinen ja terapeutinen puutarhatoiminta sekä terapeutit pihat. Maatalan kuntouttava käyttö, josta käytetään myös nimitystä hoivamaatalous, jakautuu maatiloilla tapahtuvaan kuntouttavaan työhön. (Green care finland) Ohessa on myös kuvio, jonka olen laatinut Green Caren menetelmistä.



Kuvio 1. Green Care- menetelmät. (Green care finland)

3.3 Hevonen kuntouttamisen apuna

”Hevoset ovat herkkiä olentoja, jotka kommunikoivat tunteiden avulla. Niillä on synnynnäinen lahja ymmärtää ihmistä. Hevoset tulevat elämäämme opettamaan meille jotakin itsestämme ja elämästämme.” Näin Katariina Along kuvaa hevosta mietelauseessaan. Ihmisellä ja hevosella on jo pitkä yhteinen historia. Hevonen oli esihistoriallisen kauden ihmisille lähinnä ravintoa, mutta antiikissa hevosesta tuli kulku-

neuvo ja apulainen. Hevosen kesyttäminen tapahtui noin 4000 eaa läntisessä Aasiassa. Nopea ja kestävä hevonen merkitsi antiikin kaupunkivaltioiden eliitille tilaisuutta uusien alueiden valloittamiseen, kaukokaupan käyntiin ja oman kulttuurinsa levittämiseen yhä laajemmille alueille. Antiikin kreikkalaiset hyödynsivät hevosta sodissaan, ensin karryjen edessä ja myöhemmin ratsain sotien. Hevosen kunnioituksesta kertoo jo myös muinaisten Kreikkalaisten ihailu hevosia kohtaan. He myös pitivät hevosta kaikista eläimistä kauneimpana täydellisen liikkeen, rytmin ja musiikin ilmentymänä ja symbolina. (Ikäheimo 2013,16) Nykymaailmassa moottoriajoneuvot ovat valloittaneet tiet entisajan hevosliikenteeltä. Ennen tätä hevonen oli vuosisatojen ajan tärkeä kulkuväline. Hevonen oli myös korvaamaton niin sodassa, metsästyksessä kuin työvoimana. Monet teot olisivat jääneet tekemättä ilman hevosten apua. (Ikäheimo 2013,18)

Ymmärtääksemme hevosia, meidän tulee ymmärtää että hevoset ovat pohjimmiltaan saaliseläimiä, joiden aistit ovat erilaiset kuin meidän. Hevosille on kehittynyt salamannopeat reaktiot sellaisia asioita koskien, minkä ne mieltävät epätavalliseksi tai vaaralliseksi. Hevoselle on esimerkiksi luontainen tapa puolustautua juoksemalla karkuun. Tästä huolimatta hevoset ovat sosiaalisia laumaeläimiä ja ne kokevat olonsa turvallisiksi lajitovereidensa ja muiden niitä kohtaan ystävällisesti käyttäytyvien olentojen seurassa, esimerkiksi ihmisten. (McBane 2009,9).

Hevoset viestivät ensisijaisesti kehonkielellä ja kosketuksella, joten ne tulkitsevat ihmistenkin toimintaa sen kautta. Meidän tulee opetella hevosten kieltä, jotta ymmärtäisimme mitä asentomme, ryhtimme ja liikkeemme kertovat niille ja jotta ymmärtäisimme, mitä hevoset kertovat meille. Kehonkieli kertoo mitä hevonen ja ihminen ilmaisevat asennollaan, sijoittumisellaan ja liikkumisellaan. Joka kerta, kun olemme vuorovaikutuksessa hevosen kanssa, me käymme keskustelua. (Hill 2011, 105,108) Palola (2013,162) tuo myös esille hevosen ja ihmisen välisen nonverbaalisen vuorovaikutuksen ja miten hevonen vaatii ihmiseltä aktiivista läsnäoloa ja hevosen reaktioiden tulkitsemista herkällä otteella. Tämä on juuri omiaan opettamaan ihmiselle vuorovaikutuksessa tarvittavaa läsnäoloa ja toisen ymmärtämistä. Ihminen kokee myös motivoivana hevosen reagoinnin ja toimimisen toivotulla tavalla ihmisen lähettämien viestien perille saamisessa. Meidän tulee myös muistaa, että hevonen on reaktioissaan aito, rehellinen ja myös ennustettava.

Wanlessin (2009,9) mukaan hevosilla on synnynnäinen kyky lukea meitä kuin avointa kirjaa. Hevoset toimivat ihmisten peilinä, joka heijastaa niin oikeat kuin väärätkin tekomme. Hevoset myös tuntevat meidän perimmäiset toimintatapamme – sen kuinka päättäväisiä olemme ja kuinka vähäisiin ponnistuksiin tyydymme. Palola (2012,163) toteaaakin, että ihmisen tulee itse miettiä, miten muuttaa omaa viestintäänsä jotta hevonen saataisiin ymmärtämään, mikäli hevonen ei reagoi toivotulla tavalla pyyntöihimme. Hill (2011,77) toteaa hevosten olevan kuitenkin luonnostaan yhteistyöhaluisia ja innokkaita. Tästä kertoo jo ihmisten ja hevosten välinen vuosisatoja kestänyt yhteistyö ja ystävyys. Hill kertoo hevosten olevan auliita, anteeksi-antavia ja kärsivällisiä opettajia, joilla on arvokas taipumus uteliaisuuteen. Hevoset ovat myös luottavaisia, ja kun olemme ansainneet niiden luottamuksen, meidän tulee myös säilyttää se. Hevoset mukautuvat monenlaisiin tilanteisiin, oppivat helposti ja niillä on erinomainen muisti. Hevoset eivät ole luonnostaan aggressiivisia, ja ne voivat nopeasti oppia alistuviksi - jopa siinä määrin, että niitä usein käytetään hyväksi. Hevosilla on myös erityinen vaisto, jonka avulla ne havaitsevat jo ennakolta mielialamme ja jopa sään muutokset. Ne tuntuvat tietävän, milloin jotakin ”on ilmassa”, olipa uhka sitten leikkiä tai vakavaa. Hevoset osaavat tulkita ja havaita ihmisen antamia hyvin vähäisiä merkkejä ilman kosketusta. Tämän vuoksi hevoset ovat arvokkaita kuntoutettaessa ihmisiä, jotka ovat kokeneet fyysisiä, emotionaalisia tai henkisiä vaurioita. Hevonen on mieleltään vahva, mutta herkkä. Pitkänen (2008,13) puolestaan jatkaa, että uskaltaudumme ilmaisemaan eläimille tunteita, joita pelkäämme ihmisten pitävän naurettavina tai tyhjänpäiväisinä. Hevonen ei myöskään valitse ystäviään ulkonäön ja muiden ominaisuuksien perusteella, vaan hevosen ystäväksi pääsee sen oikeudenmukaisella kohtelulla.

3.4 Sosiaalipedagogiikka

Kurjen ja Nivalan (2006, 11-12) mukaan sosiaalipedagogiikka on yhteiskuntatieteisiin laajasti perustuva kasvatuksellinen oppiala, joka yhdistää pedagogisen ja sosiaalisen. Sosiaalipedagogiikan yleisenä tehtävänä on sellainen sosiaalinen kasvatustus, joka auttaa ihmistä kasvamaan yhteiskuntaan ja yhteiselämään muiden ihmis-

ten kanssa. Toisekseen sen erityistehtävänä on syrjäytyneiden ja onnettomina elävien ihmisten kasvatuksellinen tukeminen heidän arkipäivässään niin, että he askel askeleelta kykenisivät kehittämään sekä omaa että yhteisönsä elämää yhä inhimillisemmäksi ja täydellisemmäksi.

Sosiaalipedagogiikka korostaa kasvatuksen sosiaalista luonnetta ja se tarkastelee sosiaaliin tarkoitusperiin suuntautuvaa kasvatusta. (Hämäläinen ja Nivala, 2008,18) Hämäläisen ja Nivalaisen (199) mukaan kasvatustoiminta on vuorovaikutusta, sosiaalisessa kanssakäymisessä tapahtuvaa kasvun ja kehityksen tukemista, mutta vuorovaikutuksena se on erityislaatuista. Kasvatusta tarkasteltaessa pedagogisena toimintana, kiinnitetään huomio tällöin kasvatustoiminnan käytännölliseen toteuttamiseen ja kasvatuksen menetelmiin eli siihen, mikä tekee vuorovaikutuksesta kasvatusta ja mihin kasvattajan osaaminen perustuu. Toimintana kasvatus on monimuotoinen, intuitiivinen ja tietoista menetelmällistä osaamista vaativaa pedagogista ihmistyötä.

3.5 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta toimii ennaltaehkäisevänä ja korjaavana sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä syrjäytymisen ehkäisemisessä. Toiminnalla tuetaan sosiaalista kasvua ja hyvinvointia. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa ei ole kyse terapiasta, vaan se on sosiaalipedagogisessa talliyhteisössä toteutettavaa kasvatus- ja kuntoutustyötä. (Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry; Orava 2008, 2) Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan lähtökohdan muodostaa ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutus sekä talliyhteisö, jossa toiminta toteutetaan. Peruselementit toiminnalle ovat lähtöisin sosiaalipedagogian teoriasta: yhteisöllisyys, elämyksellisyys ja toiminnallisuus. Tässä on paljon yhtenevää elämyspedagogiikan kanssa, jonka yksi ydinajatuksista on, että oppiminen tapahtuu ryhmässä yksilöllisten ja vuorovaikutuksellisten kokemusten ja elämysten välityksellä. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry; Pilke 2009; Louhela 2010,154)

Toiminnallisuuden, elämyksellisyyden ja yhteisöllisyyden kautta voidaan vaikuttaa muun muassa itsetuntoa ja itsetuntemusta rakentavasti, opetella sosiaalisia taitoja,

elämänhallintataitoja ja tunnistaa tunteita. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta perustuu juuri yksilön omaan kokemukseen, ja sen myötä tulevat oppiminen ja asioiden oivaltaminen. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry; Pilke 2009) Jaloaaran (2005,10-11) mukaan liian moni ihminen käy kamppailua omien tunnerisiriitojen ja sosiaalisten pelkojensa puristuksessa. Hän myös nostaa esiin, että lapsia tulisi opettaa kestämiään vaikeuksia, turhautumisia, sekä hillitsemään mielihalujaan ja tunnistamaan omia tunteitaan. Henkilö, jolla on tunnetaitoja, on myös sosiaalisia taitoja ja empatiaa.

Hevostoiminnassa nousevat esille myös seuraavat käsitteet; fyysiset prosessit, psyykkiset prosessit ja sosiaaliset prosessit, jotka Palola (2013,166) on koonnut laatimaansa kuvioon. Palolan mukaan fyysisiin prosesseihin liittyvät ihmisen omat motoriset taidot ja elämyksellisyys. Lisäksi hevostoiminnassa opittu uusi tieto ja taito sekä positiivinen palaute lisäävät ihmisen itseluottamusta, itsensä hyväksymistä sekä hänen omanarvonsa tuntoa. Sosiaaliin prosesseihin puolestaan liittyvät vuorovaikutustaitojen harjoittelu sekä harjoittelu ja oppiminen omasta kehollisuudesta, itsetuntemuksesta sekä hallinnan tunteesta. Turvallisuuden ja hyväksynnän tunteet sekä erilaisten tunteiden kokeminen, ymmärtäminen ja ilmaiseminen puolestaan kuuluvat psyykkisiin prosesseihin. Toiminnan myötä saatu ilo ja hyvä mieli liittyvät elämyksiin, osallisuuteen, omiin vaikutusmahdollisuuksiin sekä hevosen ja ihmisen molemminpuoliseen hoivaan.

Hevosen rooli toiminnassa on hyvin keskeisessä asemassa. Hevosen kanssa ohjaaja toteuttaa yhteisöllistä, kokonaisvaltaista ja osallistavaa toimintaa. Hevosen avulla pyritään näyttämään ja osoittamaan niiden asioiden tärkeys, joista myös oma hyvinvointimme rakentuu. Näitä asioita ovat esimerkiksi puhtaus, terveellinen ravinto, säännölliset ruoka-ajat, sopiva liikunta ja riittävä lepo. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry). Nämä asiat muodostavat myös säännöllistä rutiinia päivittäiseen arkeemme. Hevosen hyvinvointia ei myöskään tule unohtaa ja hevosen ohjaajan tulee myös huomioida hevosen jaksaminen ja työn kuormittavuus. Hämäläisen ja Nivalan (2008,49) mukaan kasvatuksen tavoite, myös olematta varsinaisesti opetusta, voi tähdätä oppimisprosessien käynnistämiseen ja oppimisen aikaansaamiseen ihmisessä. Matilaisen (2008,25) mukaan juuri rutiinit ohjaavat kohti

elämänhallintaa ja niillä on suuri merkitys hyvinvointitaitoja omaksuttaessa. Hämäläisen ja Nivalan mukaan (2008,47) **oppimisessa** on kyse ihmisessä tapahtuva psyykkinen, mutta myös fyysinen prosessi. Tämä prosessi voidaan saada aikaan opetuksella, mutta se ei välttämättä edellytä sitä. Yleisesti oppiminen käsitetään yksilön kehitystä kuljettavaksi voimaksi, jossa ovat fyysisesti mukana niin aistimme kuin keskushermostomme. Kyse on aivokemiallisista prosesseista, jotka liittyvät muistiin ja saamamme informaation tallentamiseen, motorisiin taitoihin, ajatteluun ja päättelymekanismeihin. Oppimiseen vaikuttavat myös ihmisen ja hänen ympäristönsä välinen vuorovaikutus, sekä perimä. Yhdessä nämä luovat pohjan oppimiselle. Hämäläinen ja Nivala (2008,48-49) toteavat, että tietoisien opetuksen sijaan oppiminen voi perustua ihmisen omaan toimintaan, muun muassa havainnointiin, kokemuksiin ja harjoitteluun, josta seuraa jokin uuden asian, tiedon tai taidon omaksuminen. Oppimiskokemus voi olla myös yhteinen, ryhmän tai parin kanssa tapahtuvaa ja ihminen voi oppia myös omasta itsestään. Oppiminen voi tapahtua myös vahingossa tai olla pitkän yrittämisen ja harjoittelun seurausta ja se voi olla myös sellaisten asioiden omaksumista, tiedostamista tai ymmärtämistä, joita ei voisi kukaan edes tietoisesti opettaa. Kokonaisuudessaan oppiminen on hyvin monimuotoinen prosessi, joka kuuluu olennaisena osana ihmisen laajempaa kasvu- ja kehitysprosessia.

Käytännön kokemuksen ja aidon tunteen vuorovaikutuksesta kehittyvä kasvuprosessi. Erilaisten **tunteiden** kuten jännityksen, kauneuden, turvallisuuden, tunnelman ja dramatiikan kokeminen ovat hyvin tärkeitä emotionaalisia motivaatiotekijöitä oppimisessa. Nämä elementit toteutuvat sosiaalipedagogisessa hevostoinnissa ja elämyspedagogisessa toiminnassa. Voimakas yhteenkuuluvuuden tunne on seurausta yhdessä koetusta ja jaetusta kokemuksesta. Tällainen toiminta nostaa usein esiin voimakkaita positiivisia kokemuksia. Tällöin myönteinen ja eteenpäin suuntautunut toiminta toimii rakentavana voimavarana myös arkielämän haasteissa. Hyvinvoinnin lisääntyessä minimoidaan riskiä syrjäytymisuhasta.(Pilke 2009). Palola (2013,161) tuo myös esille hevosen kanssa toimimisen herättämät voimakkaatkin tunnetilat, kuten pelon, kunnioituksen, mielihyvän ja kiintymyksen tunteet, sekä kiu-kun ja turhautumisen tunteet. Tällöin henkilö voi miettiä yhdessä ohjaajan kanssa, mikä juuri hänessä sai aikaan tuollaisen tunteen, jonka hevonen hänessä herätti.

Jalovaaran (2005,95) mukaan tunnekasvatus on asiantuntemusta vaativaa toimintaa ja ohjaajalla tulee olla riittävät tiedot ja taidot tunne- ja sosiaalisten taitojen opettamiseen. Tunnetaidoissa on kyse ongelmien ja aggressioiden käsittelykyvystä, turhautumien siedosta sekä impulssien, eli hetkellisten mielihohteiden hallinnasta. Ihmisen kyky kohdata aidosti ja suvaitsevasti erilaisia ihmisiä, on myös tunnetaitoa. Tunteisiin voidaan tutustua myös elämysten ja kokemusten kautta. (95 - 96). Elämykset ja kokemukset herättävät ihmisessä erilaisia tunteita, joita voidaan nimetä. Tunnekielen opettelu tarkoittaa omien ja toisten ihmisten tunteiden nimeämistä. Sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan tunnetaitojen opetus sopii hyvin juuri sen toiminnallisuuden vuoksi. Palola (2013,161) kuvaa miten erilaisten tunteiden käsitteleminen on hevosen kanssa tuloksellista. Ihmisen toimiessa hevosen kanssa liian rajuin ottein, tai aggressiivisesti käyttäytyen, hevonen reagoi tällöin yleensä hyvin voimakkaasti koko olemuksellaan. Tällöin hevonen viestittää ihmiselle esimerkiksi häntäänsä viuhauttamalla, korvien menemisellä luimuun, eli painamalla korvat taaksepäin kohti päätänsä vasten. Hevonen voi myös perääntyä eikä tahdo kontaktiin kyseisen ihmisen kanssa. Mikäli ihminen muuttaa oma käyttäytymismalliaan positiivisemmaksi, näkyy tämä muutos myös heti hevosenkin olemuksessa ja ihminen valitsee useimmiten sellaisen käyttäytymismallin, jolloin hevonen on rauhallinen ja hyvässä kontaktissa ihmiseen. Tämä myös kuvaa konkreettisesti sitä miten hevonen toimii ihmisen peilinä.

Jalovaaran mukaan (2005, 97- 98) tunnetaitoinen ihminen kykenee käsittelemään omia tunnetilojaan, sekä ymmärtämään myös muiden ihmisten tunteita ja tarpeita. Palola (2013,161) puolestaan jatkaa että tunteiden ilmaisu ja vuorovaikutustaidot voivat olla usein puutteellisia lapsilla ja nuorilla, jotka oireilevat psykososiaalisesti. Taustalla voi olla se, ettei lapsi tai nuori ole oppinut sanallistamaan tunteitaan, tai hän on etäännyttänyt tunteet pois itsestään. On myös mahdollista ettei tunteita ole aikaisemmin uskallettu ilmaista, tai henkilöä ei ole kyetty kohtamaan tunnetasolla kuunnellen ja välittäen.

Kun huomasin sietäväni hevosten kanssa eteen tulevia tilanteita, huomasin pärjääväni monissa muissa tilanteissa. Hevoset auttoivat minua oppimaan rohkeammaksi ja löytämään itseni. (Pitkänen 2008, 72).

Yhteisöllisyyden avulla on Saastamoisen (2007,21) mukaan mahdollista edistää yksilöiden persoonallista kasvua ja yhteiskuntaan kiinnittymistä. Jalovaara (2005,11) puolestaan määrittelee yhteisön sosiaalisesti yhteenliittymäksi, jossa ihmiset toimivat keskenään vuorovaikutussuhteessa. Yhteisöön kuuluvien oma tahto ottaa toistensa odotukset huomioon, vaikuttaa ratkaisevasti yhteisön toimivuuteen. Juusola (2011,30) kuvaa sosiaalisia taitoja elämän työkaluiksi, joita tarvitsemme ystävyyssuhteiden solmimisen, niiden ylläpitämiseen, sekä ryhmässä pärjäämiseen ja myös hyvän parisuhteen jokapäiväiseen rakentamiseen. Hän toteaa sosiaalisten taitojen tarkoittavan ihmisen kykyä tulla toimeen toistensa kanssa, kykyä ottaa toiset huomioon ja kykyä säädellä omaa käyttäytymistään kuhunkin sosiaaliseen tilanteeseen sopivaksi. Kivelän ja Lempisen (2010, 3) mukaan taas ryhmään kuulumisen, siinä toimimisen ja toiminnasta hyötyminen ovat olennaisia kasvun ja kehityksen kannalta. Elämän ja arjen hallinnan taitojen oppimiseen voidaan myös ryhmää käyttää tuloksekkaasti ja vaikuttavasti. (Kivelä & Lempinen 2010, 3).

Väyrynen kertoo Latomaan ja Karppisen (2010, 22) teoksessa **elämyksen** olevan Suomen kielessä melko uusi käsite, mutta sanana se on vanha. *”Elämys viittaa johonkin välittömästi itse koettuun ja kestävään ja erityisen merkitykselliseen kokemukseen koko inhimillisen olemassaolon kannalta.”* Koko elämyksen sisältöä on mahdotonta avata tyhjentävän rationaalisesti. Väyrynen nostaa esille myös Rudolph Hermann Lotzen (22-23), jonka mukaan elämys muodostaa kaiken kokemuksen perustan. Latomaa & Karppinen (2010, 23-24) toteavat elämyksen käsitteen viittaavan psyykeen välittömään, vielä reflektioimattomaan toimintaan. Subjektille elämykset ovat välittömästi todellisia, eikä niitä tarkastella objekteina, sillä elämykset eletään muun muassa välittöminä tunteina ja havaintoina. Jokapäiväisessä elämässä on kuitenkin jo välttämätöntä ylittää välittömän elämyksellisyyden taso sitä reflektoiden. Tällöin käymme läpi välittömän elämyksellisyyden ja sen reflektion välistä jatkuvaa vuorovaikutusta. Sosiologi ja elämysopettaja Leila Simonen (2001) kuvaa elämystä Ikäheimon (2013,165) Karvaterapiaa teoksessa, että elämys jättää muistijäljen, joka auttaa oppimaan uutta. Hän jatkaa elämyksen olevan hyvä pitkospuu huonon itse-tunnon ja oman osaamisen epäilyllä suolla ja koska elämys lisää oivallusta, se on myös valtaistumisen väline.

Vaikka olisin kuinka stressaantunut ja väsynyt työpäivän päätteeksi, jaksan aina lähteä ratsastustunnille. Tiedän tulevani sieltä takaisin uutena ihmisenä. Stressin aiheet tuntuvat pienemmiltä. (Pitkänen 2008, 28).

Elämyksellisyys irrottaa ihmisen hetkeksi irti arjestaan ja taas hyvien kokemusten kautta antaa voimavaroja oman arjen kohtaamiseen. Onnistumisen kokemukset ovat toimintakyvyn ja elämänhallinnan tuen mahdollistamiseksi tärkeitä. Erilaisten tunteiden esille tulo elämyksellisyyden avulla puolestaan tarjoaa mahdollisuuden tunnustella ja nimetä niitä. Elämyksellisyys on yksi tärkeä motivoiva tekijä; ihminen jaksaa panostaa siihen, mikä tuottaa suurta iloa ja onnistumisen kokemuksia – vaikka se tuottaisi välillä myös toivottomuutta ja kiukun tunteita. (Pilke 2009; Saastamoinen 2007, 21) Erilaiset kokemukset ja niiden jakaminen toisten kanssa lisäävät yhteisöllisyyttä. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa on osia seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. (Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry)

Toiminnallisuus itsessään tekee yhdessäolon luontevaksi mahdollistaen aidon vuorovaikutuksen. Toiminnallisuus on silta yhteisöllisyydelle, ja sitä rakentamalla toiminnallisuus näyttää jokaiselle paikkansa ja tehtävänsä. Toiminnallisuus tuottaa jatkuvasti erilaisia opetuksellisia tilanteita. Tämä antaa mahdollisuuden itsensä purkautumiselle sanattomasti, minkä vuoksi toiminta sopii niillekin, joille keskustelu on vaikeaa. (Pilke 2009) Pehkonen ja Väänänen-Fomin (2011,40) nostavat esille, että toimintaan liittyy myös aina yhteisöllinen osallisuus. Saastamoinen (2007,21) taas toteaa elämyksellisyyden ja yhteisöllisyyden toteutuvan toiminnallisuuden kautta. Hevostoiminta on jo itsessään toimintaa, sen muodostuessa erilaisista tehtävistä talliympäristössä, mikä luo edellytykset toiminnalle. Saastamoinen jatkaa, että näitä tehtäviä voivat olla esimerkiksi hevosen talutusharjoitukset, hoitaminen, ratsastus, ajaminen, hiihtoratsastus, varusteiden huolto, ruokinta, tallin puhtaanapito ja vain hevosten tarkkaileminen laitumella. (21) Talliyhteisössä kaikki toimivat yhdessä, ja jokainen kantaa oman kortensa kekoon. Tästä muodostuvat elementit yhteistoimintaan, osallistumiseen ja vastuunkantoon. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa kaikki tallilla tehtävät asiat kuuluvat toiminnan piiriin. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry) Pehkonen ja Väänänen-Fomin (2011,39) tuovat esille toiminnan ja sen tuottaman hyvän, joka on toiminnan päämäärä ja toiminnalla tavoiteltava asia. Ihmiset haluavat toteuttaa ja saavuttaa erilaisia päämääriä.

Eräs asiakkaani, jolle oli myönnetty ratsastusterapia fysioterapian tueksi, antoi hevoselleni Könölle oman lempinimen. Tämä lempinimi syntyi hevoseni otsassa olevasta merkistä. Hän sanoi: ”Tähti kannattelee minua. Tähti kannattelee minun mieltäni”. (Mattila-Rautanen, 2011).

Ratsastusterapia on yksilöllistä, suunnitelmallista ja aina tavoitteellista kuntouttavaa toimintaa. Ratsastusterapia tukee asiakkaan kokonaiskuntoutusta, ja se on ratsastusterapeutin ja siihen ominaisuuksiltaan soveltuvan koulutetun hevosen yhdessä toteuttamaa kokonaisvaltaista kuntoutusta. Ratsastusterapian ensisijainen vaatimus on turvallisuus, jonka edellytyksenä on luottamuksellinen ja toimiva vuorovaikutus ratsastajan, hevosen ja terapeutin välillä. Ratsastusterapia on toiminnallista terapiaa, jossa ihminen on kokonaisvaltaisesti osallisena koko kehollaan, ajatuksillaan ja tunteillaan jatkuvassa kosketus-, liike- ja tunnevuorovaikutuksessa terapiahevosen ja sen elinympäristön kanssa. Toiminnallisuus on yhteistä myös sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Pyrkimyksenä on asiakkaan itseohjautuvuus sekä opittujen taitojen ja tunteiden siirtäminen jokapäiväiseen elämään. Ratsastusterapian tavoitteena ei ole ratsastustaitojen opettelu, vaan hevosen avulla opitaan oman kehon, mielen ja/tai käyttäytymisen hallintaa. Se tuleekin erottaa vammaisratsastuksesta, joka on erityisryhmille suunnattua harrastustoimintaa sekä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. (Suomen Ratsastajainliitto; Suomen ratsastusterapeutit ry).

Ratsastusterapialla on myös kasvatuksellisia tavoitteita mm. itsehillinnän kehittyminen, keskittymiskyvyn parantuminen ja ohjeiden noudattaminen. Tässä näkyy myös yhtäläisyyksiä sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan. Hevonen talliympäristöineen antaa toiminnalle selkeät rajat ja tarjoaa kokonaisvaltaista, monipuolista ja konkreettista toimintaa. Pelon voittaminen, onnistumisen elämykset ja luottamus omiin kykyihin vahvistavat omaa minäkuvaa ja itsetuntoa. (Suomen ratsastusterapeutit ry)

Tilastojen mukaan hevosta käytettiin Suomessa KELA-korvattavan toimintaterapian apuvälineenä vuonna 2012 vain 76 tapauksessa. Todellinen määrä lienee paljon suurempi, sillä myös muut tahot maksavat toimintaterapeutteja toimintajaksoja. Hevonen on tuttu apuri fysioterapiassa ja se osallistui vuonna 2012 Kelan korvaamana 937 henkilön kuntouttamiseen. (Lahtinen 2013, 25).

4 HYVINVOINTI

Tässä luvussa käsittelen hyvinvointia, joka on yksi opinnäytetyöni keskeisimpiä teemoja. Opinnäytetyössäni painotan kokemuksellista hyvinvointia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueiden kautta. Kokemuksellisen hyvinvoinnin näkökulma tukee mielestäni opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä, jotka ovat: millaisia kokemuksia hevostoiminta on antanut ja millainen merkitys hevostoiminnalla on koettuun hyvinvointiin. Nostan esille myös elämänhallintataidot, jotka liittyvät usein hyvinvoinnin kokemiseen.

4.1 Kokemuksellinen hyvinvointi

Kainulaisen (2014,74) mukaan ihmisten hyvä elämä muodostuu heidän omista kokemuksistaan arjen ympäristöissään. Hän jatkaa, että Suomessa on vasta viime vuosina herätty pohtimaan perinteistä skandinaavista hyvinvointinäkemystä, jossa julkinen valta on määritellyt ne asiat, joiden se katsoo olevan ihmisten hyvinvoinnille merkityksellisiä. Tämän pohdinnan seurauksena ihmisten omille kokemuksille ollaan antamassa yhä enemmän painoarvoa myös yhteiskuntapolitiisessa ja erityisesti paikallisessa politiikissa, sekä palveluiden suunnittelussa. (74)

Kainulaisen (2014) esittämässä kokemuksellisen hyvinvoinnin määritelmässä kokemuksesta voidaan erottaa tunteisiin liittyä onnellisuuden kokemus ja kognitioihin liittyvä tyytyväisyyden kokemus. Ulkoisesta, objektiivisesta hyvinvoinnista ihminen voi erotella suhteellisen helposti eri elämänalueita ja arvioida niiden tilaa. Sen sijaan subjektiivista hyvinvointia on vaikeampaa eritellä ja arvioida eri elämänalueiden vaikutuksia sisäiseen tilaamme. Siten sisäinen hyvinvointi, kokemusmaailmamme, muodostaa oman alueensa hyvinvoinnissa. (Kainulainen 2014, 78).

4.2 Hyvinvoinnin määritelmä

Leskisen ja Hultin mukaan hyvinvoinnissa on pitkälti kysymys hallinnan tunteesta. Jokaisella ihmisellä on myös oma yksilöllinen tapansa suhtautua hyvinvointiin ja toteuttaa siihen liittyviä asioita. Kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa on kyse oman elämän mielekkyyden ylläpitämisestä omaa toimintaa ohjaamalla. Tämä oman toimintansa ohjaus edellyttää omien voimavarojen tunnistamista ja niiden aktiivista kehittämistä. Ihmisen voimavaroina toimivat henkinen ja fyysinen hyvinvointi, ravitsemus, lepo ja palautuminen sekä usein myös itselle soveltuva työ. (Leskinen ja Hult 2010,13, 19)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvää oloa. Hyvinvointi saa alkunsa ihmisen itsensä, hänen läheistensä, elinympäristönsä ja palvelujärjestelmän toiminnan sekä yhteiskuntapolitiikan tuloksena. Ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, asuminen ja muu elinympäristö, toimeentulo ja turvallisuus, ovat hyvinvoinnin keskeisimpiä osia terveyden ja toimintakyvyn ohessa. Hyvinvointiin lukeutuu objektiivisesti mitattavia asioita ja ihmisten omia subjektiivisia arvostuksia ja kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan. Objektiivisesti mitattuna ihminen voi siis sairastaa useaa eri sairautta, mutta hän voi silti subjektiivisesti kokea olevansa täysin terve ja hyvinvoiva.

Hyvinvoinnilla viitataan usein moniin asioihin: terveys, toimintakyky, elinolot, yksilön sijoittuminen yhteiskuntaan ja kyky ja motivaatio toimia yhteisöissä, toteavat Suoninen ym. (2010) Kokemus elämän mielekkyydestä on erityisen tärkeä esille nostettava asia hyvinvoinnista puhuttaessa. Puhutaan kokemuksellisesta hyvinvoinnista, jota voidaan pitää ihmisen itsensä kokonaisvaltaisena arviona suhteestaan itseensä ja maailmaan tässä ja nyt. Hyvien ja huonojen asioiden suhteuttaminen toisiinsa siten, että elämän toimintaympäristöt on mahdollista kokea ymmärrettäviksi, hallittaviksi ja mielekkäiksi, on keskeistä hyvinvoinnin ylläpitämisessä. (Suoninen ym 2010, 291-292,306) Leskinen & Hult (2010,36) toteavat että kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kaikki osa-alueet toimivat jo itsessään erilaisia keinoja tarjoavina voimavaroina ja energian lähteinä.

Psyykkinen hyvinvointi on yksi merkittävä osa-alue kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, sillä siinä on kyse oman elämänsä kokemisesta mielekkääksi toteavat

Leskinen & Hult. (2010,31) Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä on omien elämän arvojen ristiriidattomuus toimintaympäristön kanssa. Hallinnan tunne on myös mielen hyvinvoinnin taustalla siten että ihminen tuntee omaavansa riittävästi voimavaroja erilaisten tilanteiden hallintaan. Tämän vuoksi on merkittävää osata etukäteen tunnistaa, hankkia ja aktivoida itselleen tarpeen olevia voimavaroja.(Leskinen & Hult 2010,34) Pehkonen ja Väänänen-Fomin (2011, 38-39) mukaan ihminen voi psyykkisesti hyvin, mikäli hän saa riittävän määrän virikkeitä ja vapautta omalla itsenäistymisellään ja henkiseen kasvuun. He myös kuvaavat henkisen kasvun estymisen ilmenevän muun muassa omasta itsestä vieraantumisenä ja riippuvuutena muihin, epäinhimillisyytenä, sekä epäitsekkyyttenä. Ihminen voi tällöin psyykkisesti pahoin.

Leskinen & Hultin (2010,36) mukaan itsetunto liittyy myös psyykkiseen hyvinvointiin. Käsitteenä itsetunto on haastava, eikä aivan yksiselitteinen. Itsetunto on sisäinen, näkymätön ominaisuus, jolla on ”näkymättömyydestään” huolimatta suuri näkyvyys ja merkitys. Itsetunto on taukoamatta vierellämme ja vaikuttaa meihin jokaiseen, olemukseemme, ajatuksiimme, tekoihimme ja myös siihen, miten toiset meidät ymmärtävät ja suhtautuvat. (Cacciatore ym. 2008,12) Itsetunto tarkoittaa itsensä hyväksymistä ja kunnioittamista sekä sitä, että luottaa ja uskoo itseensä. Kun ihminen hyväksyy itsensä, hän tiedostaa omat heikkoutensa ja vahvuutensa ja tulee toimeen itsensä kanssa olematta liian itsekriittinen. (Tukiverkko).

Leskinen & Hult (2010, 39, 41-42) kuvaavat **fyysinen** hyvinvoinnin osaksi ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se sisältää fyysisen kunnon ja terveyden. Fyysisellä kunnolla ja terveydellä on merkitystä ihmisen suorituskyvylle ja jaksamiselle. Fyysisen hyvinvoinnin voi nähdä selkeimmin hyvänä toimintakykynä ja arjessa riittävänä toimintakykynä. Tällöin fyysiset rasitteet eivät vaadi sellaisia ponnisteluja, että kuluttaisimme kohtuuttoman paljon voimavarojamme, tai ne olisivat mahdottomia. Arki tuntuu jopa kevyemmältä ja hengitys kulkee vaivatta, kun voimme fyysisesti hyvin. Liikunnalla on yhteys henkiseen hyvinvointiin, sillä liikunta vähentää stressiä ja jännittyneisyyttä ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan.

Sosiaalinen hyvinvointi on yksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueista. Pehkonen ja Väänänen-Fomin (2011,41) mukaan ihmisen sosiaaliset resurssit, tuottavat hyvää sille olemisen muodolle, jota kutsumme yhdessä elämiseksi ja yhdessä

olemiseksi. Näitä hyvää tuottavia sosiaalisia resursseja ovat muun muassa lähimmäisen rakkaus, ammattilaisen huolenpito ja suojelu. Ihminen on luonnostaan sosiaalisuuteen taipuvainen olento ja myös Raunio (2006,94) toteaa miten merkittävää on kiinnittää huomiota ihmisten sosiaalisten verkostojen ja lähiyhteisöjen merkitykseen. Hän jatkaa sosiaalisten verkostojen ja lähiyhteisöjen olevan ihmisten hyvinvoinnille selviytymiselle tärkeitä asioita. Nyky-yhteiskunnassa perinteiset yhteisölliset siteet ovat menettäneet merkitystään, mutta siitä huolimatta perhe on yhä edelleen säilyttänyt merkityksensä ihmisten hyvinvoinnille ja arkielämässä selviytymiselle keskeisenä yhteisöllisenä yksikkönä.

4.3 Hyvinvointi ja elämäntaitotaidot

Tarve hallita elämää on yksi ihmisen perustarpeista, toteaa Keltikangas-Järvinen (2008, 252-253). Hyvinvoinnin yhteydessä puhutaan usein myös elämäntaitonasta, joka voidaan nähdä tärkeänä kokemuksena hyvinvoinnin tekijänä. Keltikangas-Järvinen (2008, 255, 258, 261) määrittelee elämäntaiton tarkoitettavan ihmisen uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita itselleen suotuisammiksi. Ihminen pyrkii toiminnallaan muuttamaan sellaisia ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita, jotka hän kokee itselleen liian kuormittaviksi tai voimavarat ylittäviksi. Elämäntaito alkaa kehittymään jo varhaislapsuudesta asti. Vauva oppii, että voi itkullaan vaikuttaa siihen, mitä hänelle tapahtuu. Jonkun tullessa paikalle itkiessä, vauvan paha olo helpottuu ja hän saa kokemuksen hallinnan tunteesta. Elämäntaitonassa on tärkeää, että ihminen näkisi omien tekojensa ja lopputuloksen välillä olevan syy-seuraussuhteen.

Elämäntaito voi myös vaihdella laajalti, sillä toinen hallitsee esimerkiksi työnsä hyvin, muttei omia ihmissuhteitaan. Usein elämäntaitonaa tarkastellaan ulkoisena- ja sisäisenä elämäntaitonana. Ruishalmeen (2007,14) mukaan yksinkertaisimmillaan **ulkoinen elämäntaito** on sitä, että ihminen on pystynyt torjumaan odottamattomat elämäntaiton järkevät tekijät. Monimutkaisimmillaan ulkoinen elämäntaito tarkoittaa sitä, että ihminen on pystynyt toteuttamaan omalle elämälleen itse asetetut tavoitteet ja tarkoitukset mahdollisimman katkeamattomina. Hän

myös jatkaa **sisäisen elämänhallinnan** tarkoittavan sitä, että tapahtui ihmisen elämässä mitä tahansa, hän pystyy silti sopeutumaan ja katsomaan asioita parhain päin. Se miten ihminen kykenee kokemaan oman elämänsä ymmärrettävänä, on keskeinen tunne elämänhallinnassa.

Korkea elämänhallinta tarkoittaa ihmisen omaa uskoa siihen, että hän voi omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan vaikuttaa asioihin ja siihen, mitä itselle tapahtuu. Ihminen kokee tällöin olevansa elämästään vastuussa. Elämänhallinnan ollessa korkea, ihminen asettaa itselleen päämääriä ja miettii niiden toteutuskeinoja. Vahinkoja ei myöskään satu jatkuvasti, vaan ihminen tekee itse virheellisiä ratkaisuja. Ihminen on varannut liian vähän aikaa asioille, jos ei ennätä niitä ratkaista. Ei ole myöskään laadittu epäoikeudenmukaisia kokeita, vaan ihminen ei ole itse valmistautunut riittävän hyvin. Ihminen siis ajattelee sen sijaan, että hänen päähänsä tulvii ajatuksia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255) Mikäli ihmisellä on **matala elämänhallinta**, hän uskoo silloin, että hänelle vain tapahtuu asioita, ja pääasiassa tapahtumat ovat vain sattumaa. Tapahtumat eivät ihmisen itsensä mukaan ole seurausta siitä, miten hän itse toimii. Matala elämänhallinta näyttäytyy ihmisen ajattelussa siten, että onnistuminen johtuu hyvästä tuurista ja epäonnistuminen huonosta. Ihminen kokee muiden joko vaativan häneltä liikaa tai vääriä asioita. Keskittyminen häiriintyy, sillä ihmisen päähän tulee koko ajan ajatuksia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 256)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron tutkimusmenetelmästäni, tutkimusaineistoni analysoinnista sekä tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä. Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää millaisia kokemuksia hevostoiminta on antanut ja millainen merkitys hevos-toiminnalla on koettuun hyvinvointiin. Tutkimukseni oli laadullinen, eli kvalitatiivinen. Aineiston keruumenetelminä käytin havainnointia ja teemahaastattelua. Kanasen (2014, 17) mukaan laadullinen tutkimus tarjoaa mahdollisuuden saada syvällinen näkemys ilmiöstä. Havainnoinnin halusin ottaa mukaan sen takia, että syventäisin samalla omaa tietämystäni siitä, mitä sosiaalipedagoginen hevostoiminta käytännössä on. Tuomi & Sarajärvi (2011,81) kertovat että jos tutkittavasta ilmiöstä tiedetään hyvin vähän tai ei ollenkaan, niin havainnointi on tällöin perusteltu tiedonhankkimismenetelmä. Hirsjärvi ym. (2007,63) puolestaan toteavat, että suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen tutkimukseen sisältyy myös aiheeseen perehtyminen.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä on laadullinen, eli kvalitatiivinen, sillä halusin saada opinnäytetyössäni esille tutkimukseeni osallistuvien omia mielipiteitä perusteluineen ja näkemyksineen. Tämän vuoksi valitsin yhdeksi tutkimusmenetelmäkseen teemahaastattelun. Malcom (2012, 109) kertoo haastattelun olevan sosiaalialan tutkimuksissa hyvin yleinen tapa aineiston keräämisessä. Käytän myös toisena tutkimusmenetelmänä havainnointia, sillä haluan syventää samalla omaa tietämystäni sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja nähdä mitä se käytännössä on. Kiviniemen (2007, 70) mukaan laadullisessa tutkimusmenetelmässä on tavoitteena ymmärtää ihmisten toimintaa määrättyssä ympäristössä. Kiviniemi näkee tärkeänä sen, että tutkijan tulisi päästä mahdollisimman lähelle tutkimuskohdetta ja näin tavoittaa tutkittavien yksilöllinen näkemys jostakin spesifistä ilmiöstä. Laadullisella tutkimuksella pyritään Kanasen (2014,16) mukaan saamaan ymmärrys ilmiöstä eli vastaus siihen kysymykseen, mistä ilmiössä on kyse. Laadullinen tutkimus ei myöskään pyri yleistämään, toisin kuin määrällinen tutkimus(16) Hirsjärvi ym. (2007,157) kertovat kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohdaksi todellisen elämän ku-

vaamisen ja tutkimuskohdetta pyritään tutkimaan hyvin kokonaisvaltaisesti. Kananen myös (9) toteaa, että laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineistoa voidaan kerätä havainnoinnilla, teemahaastattelulla ja myös hyödyntämällä jo olemassa olevia dokumentteja ja audiovisuaalisia tallenteita.

Alasuutari (2011,78) kertoo havainnoista johtolankoina, joita tulkitsemalla pyritään pääsemään havaintojen ”taakse”. Havainnoinnin etuna ovat Kanasen (2014,66) mukaan tilanteen ilmiön autenttisuus, sillä ilmiö tapahtuu havainnoinnin aikana luonnollisessa ympäristössään ja kontekstissaan. Hirsjärvi ym. (2007,160) toteavat kvalitatiivisen tutkimuksen olevan luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jonka tutkimusaineisto kerätään luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Hirsjärvi ym. (199) kuvaavat haastattelua ainutlaatuiseksi tiedonkeruumenetelmäksi sen vuoksi, että tutkittavan kanssa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa. Tuomi ja Sarajärvi (2011,75) taas kertovat teemahaastattelun, eli puolistrukturoidun haastattelun etenevän tiettyjen keskeisten ja ennalta valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Nämä etukäteen valitut teemat pohjautuvat periaatteessa tutkimuksen viitekehykseen, eli siihen, mitä tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetään. Teemahaastattelussa ei siis kuitenkaan voida kysyä ihan mitä tahansa, vaan sen tarkoituksena on juuri pyrkiä löytämään tutkimuksen tarkoituksen ja sen ongelmanasettelun ja tutkimustehtävän kannalta merkityksellisiä vastauksia. (Tuomi ja Sarajärvi 2011, 75). Haastattelussa tulee myös huomioida haastateltavat yksilöinä, sillä jokainen haastateltava on erilainen ja toinen haastateltava voi olla puheliaampi kuin toinen haastattelun aikana. Hirsjärvi ym. (2007,201) nostavat esiin haastateltavan kokeman pelon ja uhkaavuuden itseään kohtaan haastattelutilanteessa.

5.2 Aineiston kokoaminen

Päädyin käyttämään tässä opinnäytetyössäni sekä havainnointia, että teemahaastattelua aineiston keruumenetelmänä, sillä koin sen monipuolisena vaihtoehtona. Hirsjärvi ym. (2007,181) kertovat, että tutkija kerää yleensä oman havaintoaineistonsa ja tällaista välitöntä tietoa tutkimuskohteesta kutsutaan primaariaineistoksi. Havainnointikäynnit suoritin ennen haastatteluita. Havainnoin yhteensä kolmena eri

päivänä Toiskan hevostoimintaa. Havainnointikertani kestivät noin 3 tuntia, lukuun ottamatta yhtä puolentoista tunnin havainnointikertaa. Käytännössä seurasin sivusta mitä hevostoimintakerroilla tehtiin ja kirjasin havaintojani ylös muistilehtiöni. Pysin olemaan mahdollisimman vähän häiriöksi havainnointieni aikana, jotta havainnointitilanteet säilyisivät mahdollisimman aitoina. En esimerkiksi häirinnyt hevostoimintakertoja puhumalla ja kyselemällä kesken kaiken kysymyksiä. Tämä tapahtui vasta jälkeenpäin, kun hevostoiminta oli loppunut ja tilanne oli sopiva keskustelulle. Havainnointipäivät suoritin Toiskassa toukokuussa 2014.

Havainnointieni pohjalta minun oli seuraavaksi helpompi edetä seuraavaan vaiheeseen, eli teemahaastattelurungon (Liite1) laatimiseen, sillä ymmärsin paremmin mistä hevostoiminnassa oli kyse ja mitä teemoja ja asioita teemahaastattelurungon tulisi sisältää. Tarkoitukseni oli saada vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Teemahaastattelun runko rakentui lopulta teoriaosuuden ja tutkimuskysymysten pohjalta ja runkoa tehdessäni päätin jakaa sen kolmeen varsinaiseen osioon. Teemahaastattelurunko sisälsi aivan lopuksi myös neljännen, varsin suppean osion, jonka olin nimennyt muuta-osioksi ja se sisälsi vain haastatteluiden lopuksi mahdollisuuden haastateltavien vapaaseen sanaan. Tämän koin tärkeäksi sen takia, että haastateltavilla olisi vielä erikseen haastatteluiden lopussa mahdollisuus kertoa, mitä heillä oli kokonaisuudessaan mielessään ja jos jokin asia olisi esimerkiksi jäänyt kertomatta aikaisemmin ja täydentää vastauksiaan. Nämä kolme muuta varsinaista haastatteluosiota koostuivat teemoista, jotka olin jaotellut pääotsikoilla. Pääotsikot olivat tausta, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja hyvinvointi. Pääotsikoiden alle kokosin näihin teemoihin liittyviä tarkentavia avoimia kysymyksiä, sillä tarkoituksena oli saada mahdollisimman avoimia vastauksia. (Liite1). Kanasen (2014,89) mukaan haastattelussa käytetyt valmiit teemat eivät ainoastaan tuota tutkijalle syvällistä tietoa vaan tutkijan on käytettävä myös tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelurungon lisäksi kirjoitin vielä itselleni erilliselle paperille valmiiksi tarkentavia apukysymyksiä, joiden avulla pystyisin tarvittaessa saamaan haastateltavilta lisää tietoa asiasta ja tekemään tarkentavia kysymyksiä tarpeen mukaan.

Haastattelut tein marraskuussa 2014 ja haastatteluihin osallistui yhteensä kuusi Toiskan hevostoiminnassa käyvää nuorta tyttöä. Jokainen haastatteluista tehtiin yk-

silöhaastatteluna. Iältään tytöt olivat 14-19 vuoden väliltä ja he olivat olleet hevos-toiminnassa mukana reilusta vuodesta kolmeen vuoteen. Keräämäni tutkimusai-
neiston nuoret ovat mukana Toiskan hevostoiminnassa, sekä avopuolelta, että Tois-
kan perhekodin kautta. Kaikilla haastateltavilla oli aikaisempaa hevostaustaa. Haas-
tattelut tehtiin Toiskan hevosallilla ja pihapiirissä nuorten mahdollisten toiveiden
mukaan. Haastatteluiden alussa kerroin vielä tutkimuksestani ja avasin osaa haas-
tattelurunkoni käsitteistä, jotta nuoret varmasti ymmärtäisivät kysymysten sisällön.
Painotin myös haastatteluiden luottamuksellisuutta ja haastateltavien tunnistamat-
tomuutta opinnäytetyössäni.

Haastatteluiden pituudet vaihtelivat kestoltaan kahdestakymmenestä minuutista vii-
teenkymmeneen minuuttiin. Valitessani haastattelun toiseksi tiedonkeruumenetel-
mäksi, olin varautunut siihen, että haastattelut voivat sujua hyvin vaihtelevasti riip-
puen haastateltavan puheliaisuudesta ja haastattelutilanteen sujuvuudesta. Tästä
huolimatta haastateltavat vaikuttivat kokonaisuudessaan avoimilta ja puheliailta. Ai-
noastaan yksi haastateltavista oli erittäin vähäsanainen, vaikka yritin rohkaista
häntä kertomaan ja kuvailemaan vastauksiaan laajemmin tarkentavilla ja avoimilla
kysymyksillä. Sain kuitenkin riittävästi materiaalia nuorten haastatteluiden pohjalta
ja olin positiivisesti yllättynyt haastatteluiden kulusta. Itseäni hieman jännitti ensim-
mäisen haastattelun tekeminen, sillä en ollut aikaisemmin haastatellut nuoria, mutta
onneksi ensimmäinen haastateltava oli hyvin puhelias ja avoin haastattelutilan-
teessa. Tämä lievensi omaa jännitystäni ja toi varmuutta toisia haastatteluja varten.
Entuudestaan minulla oli jo aikaisempaa kokemusta teemahaastatteluiden tekemi-
sistä ikäihmisille Kotiovelta- liikkeelle hankkeen myötä.

5.3 Aineiston analysointi

Hirsjärvi ym. (2007,216) kertovat kerätyn tutkimusaineiston analyysin, tulkinnan ja
johtopäätösten muodostamisen olevan ydinasia tutkimuksessa. He jatkavat, että
tutkijalle selviää analyysivaiheessa se, millaisia vastauksia hän saa ongelmiin. On
myös mahdollista käydä niin, että tutkijalle selviää analyysivaiheen aikana, miten
ongelmien asettelu olisi pitänyt toteuttaa. Tuomi ja Sarajärvi (2011, 91, 103) tuovat

perusanalyysimenetelmänä esille sisällönanalyysin, jonka avulla tutkija pystyy tekemään monenlaisia tutkimuksia. Tutkijan tavoitteena on sisällönanalyysin avulla saada yleisessä ja tiivistetyssä muodossa oleva kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin avulla tutkijan on mahdollista laittaa keräämänsä aineisto järjestettykseen johtopäätösten tekoa varten.

Itse aloitin keräämäni tutkimusaineiston analysoinnin havainnointikäyntien aikana kirjoittamieni havaintojen lukemisen ja kirjoittamisen puhtaaseen versioon. Tämä tapahtui heti havainnointikäyntien jälkeen, jolloin havainnointikäyntini tapahtumat olivat vielä tuoreessa muistissa. Alasuutari (2011,281) kuvaa myös miten tutkija kirjoittaa tutkimuspaikallaan tekemät havainnoinnit ja merkinnät kotiin palattuaan, tekemällä selonteon tapahtumista ja käyttäen paperille kirjaamiaan muistiinpanoja oman muistinsa virkistämiseen. Itselläni havainnointien kirjoittaminen puhtaaseen versioon käynnisti jo ajatusprosessia hevostoiminnan ymmärtämisen syventymisestä ja siitä, mitä havainnointikerroilla oli tapahtunut ja mistä oikein oli ollut kyse. Tämä myös auttoi teemahaastattelurunkoni laatimista haastatteluita varten, jotta saisin opinnäytetyöhöni asettamiini tutkimuskysymyksiin vastauksia.

Seuraava vaihe oli nauhoitettujen teemahaastatteluiden litterointien aloittaminen haastatteluiden jälkeen. Litterointien aikana pääsin myös kertaamaan uudestaan haastattelutilanteita ja hahmottamaan jo hieman yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia heidän vastauksistaan. Hirsjärvi ym. (2007,217) toteavat litteroinnin tarkoittavan tallennetun laadullisen aineiston kirjoittamista puhtaaksi sanasanaiseksi. Nimesin heti litterointien alussa haastateltavat nimimerkeillä H1-H6. Pohdin myös nimimerkkien poisjättöä, sillä mietin haastateltavien anonymiteetin säilymistä. Totesin kuitenkin että voin pitää nimimerkit, sillä pyrin olemaan huolellinen siinä, ettei haastateltavia voisi tunnistaa heidän antamiensa vastausten perusteella. Tämän huomioin myös suorien lainauksien valinnassa tulososioon. Itse litterointi oli hyvin aikaa vievää, sillä oman haasteensa lisäksi haastateltavien erilaiset puhetyylit ja äänen nopeudet, sekä ajoittainen taustahälinä.

Lopulta kun litteroinnit olivat valmiita, tulostin ne paperiversiona itselleni ja luin tekstit ensin useaan kertaan läpi, jotta saisin ensin muodostettua kokonaiskuvan teksteistä. Lukiessani haastatteluita, aloin lopuksi jo pohtimaan samalla haastatteluiden

sisältämiä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Pyrin löytämään tutkimuskysymyksiini vastauksia ja pohdin mitkä teemat toistuivat haastateltavien vastauksissa ja mitkä olivat yksittäisiä ajatuksia. Tämän jälkeen aloitin varsinaisen työstämisen ja käytin apunani erivärisiä värikyniä, joilla ympyröin haastatteluissa toistuvia sanoja. Tässä käytin apunani teemoittelua ja ympyröintien ja pohdinnan seurauksena sain nostettua vastauksista toistuvia teemoja esille. Puusan ja Juutin (2011, 120) mukaan kerätty tutkimusaineisto ryhmitellään johdonmukaiseksi uudeksi kokonaisuudeksi. Ryhmittelyssä kaikki ryhmät nimetään niiden sisältöä parhaiten kuvaavalla yläkäsitteellä. Puusan ja Juutin mukaan tästä työvaiheesta voidaan käyttää myös nimitystä teemoittelu. Teemoittelun jälkeen seuraava työvaiheeni oli tulosten kirjoittaminen puhtaaksi ja lainausten valinta haastatteluista. Lainauksien valinta perustui saatujen teemojen ympärille ja koin tämän haastavaksi, sillä mielestäni sopivia lainauksia oli useita ja osa lainauksista oli sisällöllisesti laajoja. Lopulta sain valikoitua tarvittavat lainaukset ja otin myös mukaan muutamia pitkiäkin lainauksia, sillä koin niiden sisältämän sisällön olevan merkityksellistä ja havainnollistavaa.

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekoon liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan tulee ottaa huomioon, toteavat Hirsjärvi ym.(2007,23). He myös tuovat esille opetusministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat ohjeet tieteellisten menettelytapojen noudattamiseen tutkijalle.(23). Ohjeisiin kuuluu muun muassa se että tutkija noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja olemalla rehellinen, huolellinen ja tarkka tutkimustyössään, sekä tulostensa tallentamisessa, esittämisessä ja tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa.(24). Itse olen pyrkinyt noudattamaan näitä toimintatapoja tätä opinnäytetyötä tehdessä. Olen esimerkiksi huomioinut lähdemerkinnät ja viitteet tekstiä kirjoittaessani ja pyrkinyt käyttämään lähteitä jotka eivät ole yli kymmenen vuotta vanhempia. Tällöin käyttämäni tieto ei olisi liian vanhaa tai vanhentunutta. Olen myös huomioinut lähdemerkinnät ja viittaukset tekstiä kirjoittaessani. Tuomi ja Sarajärvi (2011,127) toteavatkin eettisyyden koskevan myös tutkimuksen laatua. Olen huomioinut tämän ja pyrkinyt olemaan huolellinen tutkimusten tulosten esittämisessä ja arvioinnissa. Haastattelutilanteissa olen myösertonut rehellisesti haastateltaville mistä opinnäytetyössäni on kyse ja mikä tarkoitus

haastattelulla on. Kuula (2006, 105–106) myös toteaa, että tutkimukseen osallistuville henkilöille tulee kertoa etukäteen, mihin käyttötarkoitukseen saatuja tietoja tullaan käyttämään ja minkälaista tietoa tutkimuksella on tarkoitus tuottaa. Kuulan mukaan tutkimukseen osallistuville tulee kertoa tutkimuksen tavoitteista ja sisällöstä sen verran, mitä siitä on juuri sillä hetkellä suunnitteilla ja tiedossa. Havainnointi ja haastattelumateriaalit olen säilyttänyt huolellisesti ja siten, etteivät ne ole olleet kenenkään muun nähtävillä ja saatavilla. Kananen (2014,73) myös korostaa, että tutkimustulokset tulee pitää luottamuksellisina, ja anonymiteetti tulee säilyttää. Tämän huomioin tarkasti opinnäytetyötäni tehdessäni. En esimerkiksi laita sellaisia suoria lainauksia haastatteluista, joista henkilöt olisivat selkeästi tunnistettavissa kertomansa perusteella. Opinnäytetyöprosessin jälkeen tuhoan myös kaiken havainnointi ja haastattelumateriaalin, jotta niissä esiintyvien henkilöiden anonymiteetti säilyisi.

Tuomi ja Sarajärvi (2011,136) nostavat esille luotettavuuden arvioimisen reliabiliteetti- ja validiteetti-käsitteiden avulla. Validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu ja reliabiliteetti tutkimustulosten toistettavuutta. Kylmän ja Juvakan (2007,129) mukaan ensimmäistä opinnäytetyötä tehdessä luotettavuutta saattaa hieman laskea tutkijan ensikertalaisuus. Itselleni tämä on ensimmäinen opinnäytetyö ja uskon, että jos tulevaisuudessa tulen vielä tekemään toista opinnäytetyötä tai jotain muuta tutkimusta, niin olisi se varmasti paljon helpompaa tämän opinnäytetyöprosessin tuoman kokemuksen myötä.

Alasuutarin (2011,95) mukaan lähdekritiikki on olennainen osa analyysiä. Hänen mukaansa myös ne kriteerit, joilla lähteiden luotettavuutta arvioidaan, riippuvat lähteistä ja siitä, mistä näkökulmasta lähteiden tarjoamia informaatioita tarkastellaan. Kvalitatiiviseen aineistoon voidaan liittää myös kahdenlainen näkökulma, jolloin aineistoa voidaan tarkastella indikaattoreina tai todistuksina. Itse olen pyrkinyt käyttämään tässä opinnäytetyössä lähteitä, jotka olen kokenut luotettaviksi. En ole esimerkiksi käyttänyt lähteinä yleisiä nettifoorumeja ja keskustelupalstoja. Kananen (2014,160) puolestaan nostaa esille johtopäätösten oikeellisuuden, eli aineistolla kerätyllä tiedolla tulee olla vastaus tutkimusongelmaan ja aineiston täytyy tukea siitä tehtyjä johtopäätöksiä. Kaikki esitetyt väittämät on siis perusteltava aineistoon pohjautuen. Olen myös huomionut tämän ja tarkastellut kriittisesti esimerkiksi tämän

opinnäytetyön teoreettista osuutta ja tehnyt siihen aineiston analysoinnin jälkeen täydennyksiä, jotka olen katsonut tarpeellisiksi.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä tulososiossa käyn läpi keräämäni aineiston pohjalta saatuja tuloksia opinnäytetyöhöni ja olen pyrkinyt saamaan vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, mitä kokemuksia sosiaalipedagoginen hevostoiminta on tuonut ja millainen merkitys hevostoiminnalla on hyvinvointiin. Kerron ensin havainnointipäivistäni, sillä havainnointipäivillä oli tärkeä merkitys, jonka pohjalta oma tietämykseni sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta syventyi. Sen jälkeen siirryn käsittelemään teemahaastatteluita. Teemahaastattelurungossani oli kolme pääteemaa, jotka olin jaotellut taustaan, sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan ja hyvinvointiin. Etenen tässä tulososiossa teemahaastattelurungon teemojen mukaan, sillä ne tukevat asettamiani tutkimuskysymyksiä. Käytän tulososiossani suoria lainauksia haastatteluaineistoista. Tämä havainnollistaa ja selkeyttää saamiani tuloksia ja tekemiäni johtopäätöksiä.

6.1 Havainnointipäivät

Havainnointipäivät Toiskan hevostoiminnassa toteutin toukokuussa 2014. Havainnoin hevostoimintaa yhteensä kolmena eri päivänä ja havainnointini tapahtui sivusta seuraamalla ja tarkkailemalla, jotta havainnointitilanne säilyisi mahdollisimman luonnollisena, eikä minua koettaisi häiriönä.

6.2 Ensimmäinen havainnointipäivä

Ensimmäisenä havainnointipäivänä kokoonnuimme ensin tallissa ja hevostoimintaan osallistui ensin kaksi nuorta tyttöä. Lähdimme hakemaan ensimmäisen tytön kanssa hänelle hevosta sisälle talliin. Tyttö harjasi hevosta perusteellisesti ja hän vaikutti keskittyneeltä ja huolelliselta. Tytön poni oli rennon ja tyytyväisen oloinen harjauksen ajan. Tästä huomasi myös tytön ja hevosen välisen vuorovaikutuksen. Tytön oma käyttäytyminen ja kehonkieli vaikutti myös hevoseen ja hevonen peilasi tytön rauhallista olemusta olemalla itsekin tyyni ja rauhallinen.

Sen jälkeen hän varusti hevosen ratsastusta varten ja hän toimi edelleen samaan rauhalliseen tyyliinsä. Samaan aikaan toinen tytöistä toi varustekärryn valmiiksi talliin ja haki hevosen tarhasta talliin. Tyttö ehdotti ohjaajalle nukkumista hevosen selästä jollekin päivälle. Ohjaaja kuitenkin lupasi, että tyttö saisi nukkua hevosen selässä heti ratsastuslenkin jälkeen. Kyseessä oli rentoutumisharjoitus.

Seuraavaksi lähdin seuraamaan ensimmäisen tytön ratsastusharjoitusta picadeeroon, eli Toiskan pyörömaneesiin. Ohjaaja teetti työllä ja hevosella kulkemisharjoitusta maneesin laitoja myöden ja ohjeisti tyttöä samalla apujenkäytössä. Ohjaaja pyysi tyttöä korjaamaan istuntaansa ja kehui, kun tyttö suoriutui. Maneesin ulkopuolelta kantautui työkoneiden ääniä ja hevonen reagoi niihin ihmetellen ja hieman pelokkaasti, nopeuttaen liikettään. Tyttö toimi tilanteessa kuitenkin oikein, sillä hän ei ryhtynyt vetämään kilpaa hevosta ohjista, vaan antoi hevoselle aikaa, toimien itse rauhallisesti ja hevosta rohkaisten. Tässä tilanteessa korostuivat tytön oma kehohallinta ja läsnäolo, sekä rauhallinen juttelu hevoselle. Oman rentouden säilyttäminen viesti hevoselle, ettei sillä ole syytä pelkoon. Tämän jälkeen haettiin molemmille tekemistä maneesissa olevien tolppien pujottelulla. Tehtävä vaati sekä työltä, että hevoselta keskittymistä ja tarkkuutta. Tyttö vaikutti nyt vielä rentoutuneemmalta kuin aluksi. Ohjaaja antoi neuvoja käden rentouttamiseen ja ilman puhaltamiseen ulos, mikä toimii rentouttaen omaa kehoa. Hevonen myös rentoutui loppua kohden ja huomasin sen kuuntelevan ja keskittyvän ratsastajaansa. Tavoitteena oli juuri rentouden löytäminen ja lihasten käyttö.

Toinen tytöistä saapui maneesiin hevosen kanssa ja nousi ratsaille. Lähdimme vielä yhdessä ohjaajien ja tyttöjen kanssa kävelemään maastoon ja tytöt ratsastivat. Toisen tytön hevonen yritti kävelylenkin aikana syödä välillä ruohoa. Tyttö sai hevosen kuitenkin jatkamaan matkaa. Tästä huomasin, että vaikka hevonen ei toiminut toivotulla tavalla, tyttö ei kuitenkaan hermostunut, vaan säilytti malttinsa, eikä luovuttanut. Saavuttuamme takaisin tallipihaan, tämä tyttö kehui ratsastuslenkillä olleen kivaa, lukuun ottamatta hevosen ruohonsyömistä. Suomenhevosella ratsastanut tyttö pääsi tallissa ratsunsa selkään nukkumaan. Työllä oli kypärä päässään ja hän nousi hevosen selkään siten, että hän istui hevosen selässä niin sanotusti väärinpäin.

Tyttö laski päänsä hevosen takaosalle ja sulki silmänsä. Hevonen seisoj omassa karsinassaan hievahtamatta paikoillaan. Tyttö oli myös itsekin liikkumatta ja rentoutuneesti.

Seuraavaksi tallille saapui kolmas tyttö. Hänen oli tarkoitus tehdä maastakäsin harjoituksia hevosen kanssa. Tyttö talutti hevosen pieneen aitaukseen, jossa hän päästi hevosen vapaaksi. Tarkoituksena oli saada hevonen liikkumaan ja toimimaan tytön omaa kehonkieltä ja hänen kädessään olevaa pitkää köyttä apuna käyttäen. Ohjaaja ohjeisti tyttöä ja harjoituksessa tuli huomioida hevoseen kohdistuva linja, oma painonsiirto, sormien käyttö ja askel. Paineen käyttäminen korostui merkkien annossa ja ne toimivat hevoselle signaaleina ja viesteinä. Tyttö vaikutti kuitenkin epävarmalta ja pidättyväseltä. Ohjaaja neuvoi tyttöä, kulkien hänen takanaan, jotta tyttö näkisi konkreettisesti, miten saisi hevosen kuuntelemaan häntä. Tytön rohkaistua ja viestimällä selkeämmin kehonkieltään käyttäen, hevonenkin alkoi kuuntelemaan häntä paremmin. He harjoittelivat hevosen lähettämistä haluttuun suuntaan ja hippaleikkiä, jossa muun muassa itse hyppimällä ja loikkimalla saatiin hevonenkin muuttamaan askellustaan. Lopuksi selvisi, että tytön epävarma olo johtui siitä, että hänellä oli paha mieli koulupäivästään. Harjoituksen aikana tyttö myös sai välillä jäädä hevosen luo seisomaan ja rapsuttamaan hevosta ja vain olla läsnä hevosen kanssa.

6.3 Toinen havainnointipäivä

Toisena havainnointipäivänä oli mukana kaksi tyttöä. Ensimmäisen tytön ja ohjaajan kanssa haimme pienet kaksi ponia tarhasta talliin. Toinen tytöistä tuli myös talliin ja harjasi yhdessä ohjaajan kanssa toista ponia. Ohjaaja kertoi tytölle samalla ponista ja harjauksesta. Tyttö vaikutti rauhalliselta. Ensimmäinen tyttö kertoi saaneensa Toiskassa uudenlaisen lähestymistavan hevosiin. Harjattuaan pilkullisen ponin, hän talutti ponin samaan pikkutarhaan missä ensimmäisellä havainnointikerralla toimittiin. Poni päästettiin myös vapaaksi ja ohjaajan ohjeistuksella tyttö teki hevosen kanssa maastakäsin harjoituksia. Tyttö käytti apunaan omaa kehonkieltään ja köyttä, joilla pyrittiin kohdistamaan hevosen huomio tyttöön itseensä. Tyttö heitti naurua ilmaan ja ylös, millä nostatettiin energiaa. Välillä tyttö myös rapsutti hevosta.

Tyttö teki ympyrällä liikkumisharjoitusta, jonka tarkoituksena oli saada poni kulkemaan ympyrällä eri askellajeissa tytön pyyntöjen mukaan. Tässä korostuvat myös tytön oman kehonkielen ja energian käyttö. Tyttö oli kiinnostunut oppimaan ja kommunikoimaan hevosten kanssa ja tytön ja ponin yhteistyö sujui hyvin ja heidän välillään oli yhteys. Harjoituksen jälkeen tyttö vei ponin tarhaan ja sen jälkeen tallissa laitettiin hevosten ruuat valmiiksi ja tytöt osallistuivat siihen myös.

6.4 Kolmas havainnointipäivä

Lähdimme kahden tytön ja ohjaajien kanssa siirtämään ensin hevosia laitumelta tarhaan. Tämän jälkeen jäin seuraamaan ohjaaja Teea Ekolan maastakäsin työskentelyä hänen hevosensa kanssa. Se mitä ihmisen keho tekee, näkyy myös hevosessa, kertoi Teea. Hän näytti minulle erilaisia harjoituksia, joita hän teki hevosen kanssa. Hevosta ei missään vaiheessa pakoteta tekemään pyydettyjä asioita, vaan hevosta houkutellaan toimimaan pyydetyllä tavalla oman kehon avulla.

Sen jälkeen menin vielä seuraamaan Jennin ja yhden tytön ratsastusta. He ratsastivat ulkona ratsastuskentällä ratsuillaan. Tyttö sai ratsastaa lähes itsenäisesti Jennin seurassa. Tyttö kertoi Jennille laukan suhteen, miten huomasi toimivansa ja Jenni neuvoi korjausta asiaan ja tyttö koitti laukkaamista uudelleen ja onnistui. Hevonen liikkui eteenpäin laukassa. Mikäli itsellä menee jokin asia epäselvästi ratsastuksen aikana, se vaikuttaa myös hevoseen. Asiat kuitenkin selviävät niitä työstämällä. Teea kertoi yhteisten ratsastushetkien olevan tytölle tärkeitä.

6.5 Teemahaastattelut

Teemahaastattelut suoritin Toiskan hevosallilla ja sen pihapiirissä. Itselläni oli ennuudestaan hieman kokemusta haastatteluiden tekemisestä, mutta jännitin hieman sitä, millaisia haastateltavat olisivat haastattelutilanteessa. Yllätyin kuitenkin positiivisesti, sillä melkein kaikki haastateltavista olivat puheliaita. Yksi haastatteluista oli melko vähäsanaista, vaikka yritin tehdä tarkentavia kysymyksiä ja rohkaista haastateltavaa kertomaan enemmän. Mielestäni tätä haastateltavaa jännitti tilanne, joka vaikutti haastattelutilanteeseen.

Haastatteluiden aikana pyrin itse olemaan iloinen ja ystävällinen, jotta haastateltavat kokisivat olonsa mukaviksi. Myös Kananen (2014, 72) toteaa, että haastattelijan tulee kyetä rakentamaan luottamuksellinen ilmapiiri heti haastattelun alussa. Tämä tapahtuu haastattelijan kunnioittavalla, arvostavalla ja kiinnostuneella asenteella. Haastatteluiden alussa esittelin ensin itseni ja kerroin vielä opinnäytetyöstäni ja sen tarkoituksesta ja siitä, että haastattelut olisivat luottamuksellisia. Avasin heille myös teemahaastattelurungon käsitteistöä. Kiitin jokaista haastateltavaa haastatteluiden jälkeen ja he saivat kiitokseksi osallistumisesta karkkia. Kananen (2014,72) kuvaa haastattelutilanteen kahden ihmisen väliseksi vuorovaikutustapahtumaksi. Tällöin haastateltava kertoo tutkijalle omia kokemuksiaan kohteena olevasta ilmiöstä.

6.6 Haastateltavien tausta

Ensimmäisenä kysyin haastateltavien ikää ja kauan he ovat olleet mukana Toiskan hevostoiminnassa. Haastateltavat olivat iältään 14-19 vuoden väliltä ja he olivat olleet mukana Toiskan hevostoiminnassa reilusta vuodesta kolmeen vuoteen asti. Jokainen haastateltavista oli harrastanut ratsastusta aikaisemmin enemmän tai vähemmän ja tämä koski sukulaisten tai tuttavien luona ratsastamista, ratsastuskoulussa käymistä ja kilpailemista ratsastuksessa. Kysyin haastateltavilta mitä he ajattelivat hevostoiminnan olleen, sekä ennakko-odotuksista hevostoiminnan alkaessa ja suhtautumisesta hevostoiminnan aloittamiseen. Haastatteluista nousi esille innostus siitä, että hevostoiminnan myötä pääsisi tallille hevosten kanssa tekemisiin. Kaksi haastateltavaa oli ajatellut että hevostoiminta olisi samanlaista kuin muillakin talleilla, ratsastuskoulumaista. Kahdella ei ollut lainkaan ennakoluuloja, kun taas toinen oli kokenut vahvoja ennakoluuloja hevostoimintaa kohtaan ja verrannut sitä vammaisratsastukseen. Hevostoiminnan alkaessa tämä ennakoluulo oli kuitenkin karissut nopeasti pois, kun hän ymmärsi millaista hevostoiminta oikeasti oli. Yksi haastateltavista puolestaan oli ajatellut että hänen tottumaansa ratsastuskoulumaiseen toimintatapaan nähden täytyi olla jokin muu keino toimia hevosten kanssa. Kaksi haastateltavista kertoi, etteivät he olleet aikaisemmin kuuleet sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta, ennen kuin he alkoivat käymään Toiskan hevostoimin-

nassa. Yksi haastateltavista kertoi hevostoiminnan olleen sitä mitä hän oli sen ajatellut olevan, että hevostoiminta on myös muutakin kuin ratsastusta ja että asioita tehdään yhdessä ja on myös maastakäsin työskentelyä hevosen kanssa.

Mm, no ainaki ite aatteli et se on sellasta ratsastuskoulumaista, niinku sellasta mitä muuallaki talleilla.(H2.)

Siis sillei justii mitä mullekin on kerrottu että sellasta niinkun erilaista, ettei vaan mennä ja ratsasteta. Vaan sillee tehään yhes ja voi ratsastaakki ja näin ja sitte maastakäsin työskentelyjuttuja.(H6.)

Mä en ollu koskaan ees kuullukkaa tästä. Että sit ku mä tulin tänne ja mä näin tän, niin mulla oli silmät pudota päästä ku astuttiin talliin ja siis oli aivan uskomatonta ja upeeta ja mä jouduin het tonne hevosten keskelle ja sitte ku ei ollu hetkeen ollu hevosten kans, nii vähä semmone pelkoki, mutta kyllä se sitte lähti täs että. Että tota, kyllon. Kyllä, ei ollu oikeestaan mitään että. Kovasti vaa äkkiä sinne hevosten kans että.(H5.)

6.7 Nuorten kokemuksia hevostoiminnasta

Teemahaastattelurungon seuraava teema käsitteli sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Teeman ensimmäinen kysymys oli mitä haastateltavat tekevät sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa ja kuinka usein. Viisi haastateltavista kävi vähintään kerran viikossa hevostoiminnassa, joista yksi kävi nykyään kahdesti viikossa. Eräs haastateltavista kävi sen mukaan, miten pitkien koulupäivien jälkeen ehti. Kaikki haastateltavat kokivat saavansa myös vaikuttaa hevostoiminnan sisältöön, eli siihen mitä he tekevät hevostoiminnassa. Haastateltavien mielipiteet ja toiveet otetaan huomioon toimintaa toteutettaessa. Eräs haastateltavista kertoi, jos ohjaaja huomaa, että nyt kannattaisi tehdä jotain muuta tai uutta, niin ohjaaja sanoo, että nyt tehdään näin. Toinen haastateltavista sanoi, että yleensä kysytään mitä haluaa tehdä ja toimitaan sen mukaan. Hän myös totesi, että nuoremmille kävijöille kerrotaan mitä tehdään.

Kokemukset. Jokainen haastateltavista toi esille myös hevostoiminnan mukanaan tuomia kokemuksia. Kokemukset olivat positiivisia ja myös negatiivisia, joista negatiiviset kokemukset liittyivät haastateltavien kokemuksiin tunteisiin hevostoiminnan ai-

kana. Tällainen tunne oli esimerkiksi turhautumisen tunne, jos jokin asia ei heti onnistunut. Dunderfeltin (2009,92) mukaan *tunne* on aina hyvä, oli kyseessä sitten negatiivinen tai positiivinen tunne. Hänen mukaansa on myös normaalia tuntea vihaa, surua, pelkoa ja häpeää, eli negatiivisia tunteita, sillä kaikki tunnereaktiot ovat osa ihmisenä olemista ja ne kaikki voidaan hyväksyä. Yksi haastateltavista kertoi saaneensa hevostoiminnasta onnistumisen kokemuksia ja muutenkin laidasta laitaan kokemuksia. Hän nosti esille uusiin ihmisiin tutustumisen, uusien taitojen ja tunteiden oppimisen ja eväiden saamiseen elämäänsä jo tässä vaiheessa. Hevostoiminnassa hän on oppinut hevosista, mutta samalla myös ihmisistä. Hän myös kertoi saavansa voimaa, iloa ja onnellisuutta ja huonon päivän unohtuvan tallille tultaessa. Haastateltavien vastauksista ilmenivät kokemukset, joita he olivat saaneet hevostoiminnasta ja joista he saivat itsellensä elämää varten tärkeitä kokemuksia. Tällaisia asioista olivat esimerkiksi oman ajattelun ja toiminnan monipuolistuminen positiivisesti. Yksi haastateltavista kuvasi tätä sanalla rikastuttanut. Haastateltavat olivat hevostoiminnan myötä saaneet kokemuksia hevosen ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen kautta, joiden myötä he olivat oivaltaneet ja oppineet uusia asioita itseltään ja toisista.

No mulle tää on tuonu ihan positiivisia kokemuksia ja rikastanu ajattelua ja toimintaa ja käytöstä ja se, rikkaus jota tästä on saanu sitä omaa elämää varten on ollu tosi positiivista.(H1.)

Se on kyl niinku, sanotaanko et, ei tätä oikeestaa voi muutaku kuvata et tää on niin ainutlaatusta, et tää täytyy ite kokea. Ja sitte sen vasta, tietää.(H5.)

Positiivisia aika paljon. No esim vaikka toi maastakäsin työskentely niin, se on niinku jotenki ihmeellistä että miten hevosen kaa voi työskennellä niinku noin erillälaila. Mitä mä oon ennen työskennelly.(H3.)

No vaikka se että ku ollaa joskus maastakäsin tehty. Alman kans jotaki ja mun oli tosi vaikia keskittyä siihen ja jotenki sitten, ei siitä tullu oikeen mitään ja. Sit se hevonenkaan ei niinku, se ei vaan totellu ja sit mä aattelin että ei tästä tuu mitään ja mä en enää ikinä tuu tänne ja sit se. Me oltiin lopettamassa, niin sit se lähti seuraamahan mua ja tuota tuli aivan silleen että rapsuta mua ja oliki sillee että, ehkä mun ei tarttekaa tehdä tänään just sitä mitä mä meinasin ja se oli jotenki, hienoo.(H4.)

Kysyin haastateltavilta myös miten he itse **kokevat** hevostoiminnan. Haastateltavat kuvasivat hevostoiminnan olevan mukavaa, kivaa, mahtavaa, tärkeää, kiinnostavaa, rentouttavaa, hauskaa ja että saa olla eläinten kanssa. Huono päivä unohtui tallilla hevosten kanssa ollessa, mikä toi iloa ja voimaa. Hevoset toivat myös onnellisuutta nuorten elämään ja yksi haastateltavista painotti hevostoiminnan olevan hänelle henki ja elämä. Hevostoiminnan peruselementit yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys heijastuivat myös nuorten vastauksista. Hevostoiminnan mukanaan tuomat kokemukset ovat tuoneet nuorille paljon erilaisia **elämyksiä**, joita haastateltavat nimesivät kuvatessaan, miten he kokevat hevostoiminnan. Seuraava lainaus eräältä haastateltavalta on mielestäni erittäin kuvaava kuvaus siitä, millaisia kokemuksia nuori on kokenut hevosten kanssa ja miten nämä ovat herättäneet hänessä erilaisia tunteita ja elämystä.

Tuota. No sehän on aiva mahtava tunne ku sä oot totaa, ollu ensi iha hirvee ressaantunu ja sit sä tuut tallii ja sul ei mee ku ehkä viis minuuttia ja sä oot tosi hyvällä päällä. Ja tää et sä saat ensi harjata ja sitte sulla rauhottuu siinä olotila ja näin ja sit sä meet ratsastamaan, ja just sen minäkuva ja huonon itsetunnonki kans jos oot menny ratsastamaan tällästen, tällästen hetkien kans niin tota, kyl siinä niinku, ku se hevonen, se viissataa kiloa tekee sen mitä sä pyydät siltä niin kyl se tota, se on aivan uskomatonta. Ja sillee et nää ei niinku, nää ei miellytä, et nää on kovia opettamaan, opettamaan ja johtamaan ja näyttämään miten voi toimia ja kehtämään asioita.(H5.)

Kaksi nuorista toi esille hevostoiminnan toiminnallisuuden, että on oikeasti konkreettista tekemistä, mikä koettiin hyvänä asiana. Yksi haastateltavista mainitsi että hevostoiminta on paljon erilaisempaa kuin se, että istuisi jossain puhumassa psykiatrin kanssa valkoisessa huoneessa ja että hevoset eivät negativisoi. Samalla kun nuoret oppivat hevosista, he oppivat samalla myös ihmisistä ja näin saavat eväitä elämäänsä. Vastauksissa tuli esille, että hevostoiminnassa saa tehdä virheitä, eikä kenenkään tarvitse olla täydellinen, vaan nuoret kelpaavat juuri sellaisina kuin he ovat. Hevonen myös ottaa nuoret vastaan juuri sellaisena kuin he ovat ja hevosen kerrottiin myös petraavan nuorta, jotta nuori toimisi oikein. Yksi nuorista toi myös esille, että saa olla hevosen kaverina. Hevostoiminta oli myös avannut uusia ovia nuorille.

Noo mun mielestä tää on kyllä mahtavaa, että toivosin, että joku lapsi ja nuori sais tällästä. Että kyllä niinku, ei voi verrata niinku hevosia, eikä tätä toimintaa, niinku yhtää mihinkää muuhu. Et tää on nii paljo

erilaisempaa, ku se, että sä istut jossain puhumassa psykiatrin kans, valkoses huoneessa ja sitte se kirjaa asiat ylös, että hevosille sä saat vuodattaa ihan kaikki tulemaa ja se ei sua. Sua tota millään lailla, niinkun negativisoi, että se ottaa sut sellasenaan kun se on. Mut että totta kai se sit petraa sua ja näyttää sulle et jos sul on liikaa ressiä ja se hevonen ei meinaa sitä kestää, niin kyllä se sitte pyytää sua rauhottumaan myös sen mukaa että.(H5.)

Mm, tää on mulle siis melkeen niinku henki ja elämä. Että tää esim tää yks viikkokertaki nii on mulle ihan mielettömän tärkeä.(H2.)

Silleen aika kiinnostavana ja silleen että tää on niinku avannu niinku ovia enemmän niinku hevosten suhteen ja muutenki niinku eteenpäin.-
-Mä oon oppinu niinku ymmärtämään niinku hevostenki näkökulmasta asioita ja sitte, niitä oppii lukee helpommin, tällä, niinku hevostoiminnalla.(H3.)

Tunteet. Seuraavaksi kysyin mitä tunteita hevostoiminta on herättänyt. Haastateltavat kuvasivat hyvin erilaisia tunteita positiivisista negatiivisiin tunteisiin, joita he hevostoiminnan aikana olivat kokeneet. Negatiivisista tunteista nousivat esille erityisesti suru, ahdistus, turhautuminen, pettymys, itsensä vähättely ja stressi. Myös tunne siitä ettei kukaan ymmärrä tai kuuntele oli negatiivisten tunteiden joukossa. Tämä tunne oli yhdellä haastateltavista ollut aluksi hevostoiminnan alkaessa. Haastateltavista kaksi kertoi suoraan kokeneensa myös itkun tunteita hevostoiminnan aikana. Hevostoiminta ilmeni nuorilla erityisesti tunteisiin vaikuttavana ja tunnekasvatusta tuottavana toimintana. Yksi haastateltavista toi esille tunteiden purkautumisen hevostoiminnan jälkeen ja että hänen omia tunteita on tullut esiin. Jälkeenpäin jokin asia saattaa purkautua, vaikka sitä ei aikaisemmin olisi ajatellut jonkin tilanteen aikana. Eräs haastateltavista kertoi turhautumisharjoituksista, joita hänen kanssaan tehtiin, jotta hän oppisi käsittelemään turhautumistaan ja pääsemään siitä pois. Haastateltavat toivat esille myös hevostoiminnan herättämiä positiivisia tunteita. Näitä olivat muun muassa iloisuuden, onnellisuuden, piristyneisyyden, innostuneisuuden ja positiivisuuden ja itsensä hyväksymisen tunteet. Hevonen koettiin myös turvallisena, jonka läsnäolo koettiin myös rauhoittavana ja lohduttavana. Hevostoiminnan myötä nuoret oppivat ilmaisemaan, tunnistamaan, nimeämään ja käsittelemään omia tunteitaan, joita he olivat hevostoiminnan aikana kokeneet. Tunnetaitokasvatus ja tunnetaitojen oppiminen on nuorille tärkeää eväs tulevaisuutta varten heidän elämässään.

Kyllä niinku positiivisia ja negatiivisia et on tullu niinku omia tunteita, niinku esiin.- -No, joskus ku on esim ollu tekemäs jotain, vieny hevosien pois nii, sit joku periaattees niinku purkautuu. Ja se tulee jotenki esille se asia, vaikkei sitä olis siinä, niinku tilantees ajatellukkaa.(H6.)

Kyl mä oon alkanu oppiin, oppiin tunteen niinku iloa ja vihaa ja turhautumista ja huolestuneisuutta ja tämmösiä niinku hyvi, hyviä tunteitaki sit.(H1.)

Oikeestaan kaikkea mahdollista, että on sitä iloa ja surua ja ahdistusta ja kyllä se on semmonen, kuitenkin rauhoittaa ja sillee.- -No, esimerkiksi jos nyt on jotenki tosi huono päivä koulussa ja sitten tulee tänne ja ei yhtään jaksa nähdä ihmisiä, niin sitte voi mennä sinne ja rauhoittua vähä ja sitten onki taas ilonen ja positiivinen.(H4.)

Mä haluan olla paras heti kaikessa. Jos ei mee hyvin, mä tunnen sen ihan kaikki. Niin mähän saatan siis itkeä. Koska tää on mulle niin suuri juttu ja siis semmosia vihan tunteita ei mulla ole koskaan täällä ollut. Semmosia ehkä vähän surullisia, tai jotain pettymyksen kyneleitä saattaa tulla. Sellasia niinku että mä en oo tarpeeks hyvä, mutta täälläkin oppii sitä, että ei tarvi olla hyvä, et sä oot hyvä just semmosena niinku sä oot ja että.. Siis tosi monenlaisia ajatuksia- -ja niinku et tämän yks pari tuntinen saattaa pelastaa mun koko viikon. Mä saan tästä niinku voimaa ja iloo koko viikoksi. Et se on kyl tosi tärkeä juttu mulle.(H2.)

Öö, no alussa mä olin aivan itku silmässä ja ku oli tosi tressaavia tunteita ja sellasia ettei kukaan ymmärrä ja eikä kuuntele. Mut et nykyään sitä itkua nyt ei tuu niin paljo, mutta kyllä se välis. Että sit ku se on semmonen olo, niin tänne on niin hyvä hakeutua. Sitäki et sit nää jotenki lohduttaa ja, ja tota. Tosi niinku voimakkaita tunteita ja niinku kaikki pahat ja hyvät tulee aina kyllä semmosella voimalla pihalle että, et tota. Kyl kaikki kannattaa niinku. Ei välttämättä purkaa näitä näihin sillälaille että. Ne niinku on siinä sillon ku sä tarviit että. Ja niinku ei ne siitä mihkään mee.(H5.)

Oppiminen. Kysyin haastateltavilta mitä hevoset ovat heille opettaneet ja millaista hevoseen vaikuttaminen heidän mielestään on ollut. Haastateltavat toivat esille erityisesti kärsivällisyyden oppimisen. He olivat oppineet myös läsnä olemisen taitoa, rauhallisuutta ja rauhoittumista. Jokainen haastateltavista toi esille kehittymisen ja oppimisen hevosten kanssa toimiessa ja hevosen ja ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta. Haastateltavat toivat myös esille hevosen herkkyyttä ja taitoa toimia ihmisen oman toiminnan peilinä. Hevonen osasi ilmoittaa esimerkiksi milloin eräs haastateltava harjasi hevosta liian kovaa ja tällöin hevonen auttoi korjaamaan haastateltavaa.

tavan toimintaa. Hevoseen vaikuttamisen yksi haastateltavista oli puolestaan kokenut aluksi todella hankalana ja kertoi sen olevan vieläkin, mutta hän oli pikkuhiljaa alkanut ymmärtämään sitä. Harjoittelun myötä hevoseen vaikuttaminen on tullut kuitenkin helpommaksi ja yhteinen sävel alkanut löytyä. Toinen haastateltava taas kertoi hevoseen vaikuttamisen olevan ensin vaikeaa ja riippuvan sen myös omasta mielentilasta tallille tultaessa. Yksi haastateltavista taas kertoi hänen ja hevosen välisestä yhteydestä ja hyvästä suhteesta, joka heidän välilleen oli muodostunut.

Mm se on ollu just sitä mitä mä sanoin et ku hevonen on ihmisen peili, että sä näät hevosesta jos sus niinku jo.., hevonen aistii sun tunnetilat ja hevonen osaa sanoa koska on liikaa. Jos vaikka harjaan sitä liian kovaa, se osaa sanoa sen mulle. Eli hevonen vähä niinkun auttaa sua korjaamaan sun omia virheitä. Ja se että, koska mähän haluan just olla hyvä. Niinkun, siis se et se hevonen auttaa mua siinä, nii on jotenki että mä niinku tyk.., sen takia vähä kiitollinen jopa niille. Se että ne tuo mulle niin erilaisia tunteitakin, niin tarkoittaa mulle tosi paljon, koska mä tarviin erilaisia, ei aina vaan sitä onnistumista vaan just niit pettymyksiäki, mitä mä oon saanu kokea. Ja ne on niinku tosi tärkeitä ja se miten mä ite niinku vaikutan hevosiin, niin seki on omalla tavallani, mutta joskus mä saatan olla et nyt mennään ja lujaa. Et hevonen vähä niinkun kehittyny. Et mä en siis, mähän niinkun, mä olen herkkä sanoo et "huuh" ei mennä, nyt mennään rauhassa ja huolella.(H2.)

No, näkee asioita hevosen näkökulmasta, et ajattelee sitä hevostaki niinku et miltä siis, siltä niinku tuntuu, ettei ajattele vaa et mitä sä ite haluat ja niinku. Voit lukee hevosta niinku, sen kehonkielestä nii.(H3)

Yksi haastateltavista kertoi että hevoset ovat opettaneet hänelle sitä, että hän ei pysty valehtelemaan ja hevoset tietävät milloin ihmisellä on huono olo ja vaikeaa. Tällöin hevoset myös näyttävät sen hänelle ja hän on oppinut, että huono ja vaikea olo näkyy ulospäin, vaikkei sitä tarkoituksella yrittäisi näyttääkään. Toinen haastateltavista kertoi hevosten opettavan hänelle myös arkisia asioita, kuten odottamista, sekä käytännön asioita. Hän kertoi oppineensa, että kaikki ei välttämättä tule heti ja että hyvää kannattaa odottaa. Hän kuvasi, että jos hän tekee oikein ja hän pyytää ja odottaa, niin tämä asia tulee, mutta se ei tule heti. Tämä asia ei myös tule viikon päästä, eikä kuukauden päästä, eikä välttämättä vuodeenkaan päästä. Mutta se voi tulla joskus ja sitä asiaa pitää odottaa, työstää ja tehdä töitä sen eteen.

No se on varmaa se, tavallaan läsnäoleminen siinä hetkessä että, pitää pysyä tilanteen tasalla vähä ja. Tietää mitä tekee, ettei saa ajatella että

mitähän mä tänään kaupasta ostaisin, tai sitten se hevonen menöö justihin päinvastaseen suuntaan ku oli tarkootus, että se huomaa sen heti.(H4.)

No kärsivällisyyttä. Öö, rauhallisuutta. Vähä tota, miten päästää irti asioista mitä niinku. Esim luovuttaa niinku stressistä hetkeks, tai raskaista asioista. Mitähän muuta. No just sitä rauhallisuutta ja tasasuutta, ja ja, sellasta et niinku, vaan, no vähä niinku jotai että pitää antaa sitä omaa aikaa. Pitää antaa toiselle aikaa.(H5.)

Kärsivällisyyttä. No mä oon päässy täs eteenpäin niinku tässä, ylipäättänsä hevostoiminnassa. Se oli aluks tosi hankalaa mulle.- -Siinä on varmaan se jos ei pääse yhteyt, yhteyteen sen hevosen kans, nii se voi olla tosi haastamista.(H3.)

Just sitä niinku millasta on olla lojaali ja millasta on olla oikee ystävä ja että, et miten mä toimin niiden kanssa ja sitten koska hevonenhan on ihmisen peili. Niin ne on opettanu mulle myös itsestäni tosi paljon. Että millanen ihminen mä olen ja auttaa mua löytämään niinkun erilaisia asioita itessäni. Tunnistamaan niinku erilaisia mielentiloja ja tosi paljo kaikkia, kaikkia asioita ja siis, varmaan tärkein on se että hevoset opettaa mulle kärsivällisyyttä. Koska se on mulle vaikee asia.(H2.)

6.8 Hevostoiminta ja kokemuksellinen hyvinvointi

Toinen tutkimuskysymykseni oli, millainen merkitys hevostoiminnalla on kokemukselliseen hyvinvointiin. Teemahaastattelurungossani (Liite1) olin jaotellut hyvinvoinnin kolmeen osa-alueeseen. Fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tämän teeman kysymyksissä halusin saada vastauksissa näkemystä kysyttäviin asioihin ennen hevostoiminnan alkua ja miten asiat ovat nykyhetkessä. Haastattelut kokivat hevostoiminnalla olevan merkitystä hyvinvoinnilleen ja kokivat sen myös parantuneen hevostoiminnan myötä, verrattuna aikaan ennen hevostoiminnan alkamista. Itsestään huolehtiminen oli myös parantunut verrattuna aikaisempaan. Itsestään huolehtiminen kertoo myös itsensä kunnioittamisesta, jonka yksi haastateltavista toi myös esille. Eräs haastateltavista kertoi hyvinvointinsa olevan nykyään paljon parempi, vaikkei vielä hänen sanojensa mukaisesti ollut maailman paras kuitenkaan. Yksi haastateltavista toi myös esille, että hevostoiminnan myötä hänen kuntonsa on parantunut jokaisella hyvinvoinnin osa-alueella, tarkoittaen fyy-

sistä-, psyykkistä- ja sosiaalista hyvinvointia. Tästä nousee myös esille kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin muodostuminen ja miten hyvinvoinnin osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

Mä uskon että täältä on tullu semmosia niinku, vähä semmosia niinku hiljasia, mutta tärkeitä juttuja. Elikkä et ei voida, tai mä en ainakaan voi sanoa, että luetella, et mä oon oppinu ton asian ja mä oon oppinu ton asian, vaan siit on tullu se oma vahvuus niin hyväks, joka on sitte tuonu niinku silleen sanattomasti, sitä niinku, kuntooo sit paremmin joka osa-alueeseen. Elikkä kunnioittaa itseensä ja sit niinku itte on tärkeä ja huolehtii muistaki tietyllä tavalla.- -Et on tullu sellasta niinku, ku se henkinen hyvinvointi on parantanu fyysisen hyvinvoinnin mukana, niin se on sit tullu joka osa-alueeseen. Ettei oo niinku tietty.(H1.)

No, emmä tierä. Kyllähä se sillon oli joka suhteos aika huono. Että onhan se nyt paljo parempi vaikka ei mikää maailman paras kuitenkaa, mutta on paljo, etiäpäin tultu.(H4)

Nuoret toivat esille myös hyvän olon, jota hevostoiminta toi mukanaan ja jolla nuoret kokivat olevan vaikutusta hyvinvointiinsa. Eräs haastateltavista toi myös selkeästi esille sosiaalipedagogisen hevostoiminnan toiminta-ajatusta siitä, miten hevosen avulla pyritään näyttämään ja osoittamaan niiden asioiden tärkeys, joista myös oma hyvinvointimme rakentuu. Hän nimittäin kertoi huolehtivansa itsestään esimerkiksi syömällä ja liikkumalla säännöllisesti, sekä hoitamalla koulun ja arkityöt. Hänelle oli opetettu ja hän oli oppinut huolehtimaan hevosten kautta myös itseään. Toinen haastateltavista nosti myös esille hyvinvoinnin lisääntymisen lisäksi sen, että hevostoiminnassa harjoitellaan paljon niitä asioita, joita tarvitaan myös jokapäiväisesti omassa elämässä.

No niin, siinä just et nyt ki huolehdiin niin, no esimerkiks syön säännöllisesti ja liikun säännöllisesti ja hoidan arkityöt ja koulun ja näin, että siis hevoset kans opettanu sen että sillävälän ku täällä on luotu lantaa ja laitettu hevosille ruokia ja heiniä, niin siinä samalla on opetettu niinku hoitamaan sitä hevosta ja samalla sitte myös itseensä, että se on kyllä niinku, se on parantunu huomattavasti että.(H5.)

Hyvinvointia tuo ne kaikki positiiviset asiat, iloiset ihmiset ja just semmonen tuki mitä täältä saa, niin että on joku paikka mihin voi niinku turvautua.(H2.)

Psyykkinen. Kysyin haastateltavilta psyykkiseen hyvinvointiin liittyen, millaiseksi he kokivat mielialansa hevostoiminnan jälkeen. Lisäksi kysyin millaiseksi he kokivat

oman itsetuntonsa ja minäkuvansa, sekä oman elämänhallintansa. Jokainen haastateltavista koki elämänhallintansa olevan tällä hetkellä hyvä. Haastateltavien psyykkinen paineensietokyky oli kehittynyt hevostoiminnan myötä. Eräs haastateltavista kuvasi hevostoimintaa kasvattavana, että hän pystyy kestäämään asioita paljon paremmin ja enemmän nykyään, sekä selviytymään niistä. Myös toinen haastateltava kertoi selviytyvänsä paremmin vastoinkäymisistä ja kykeni menemään asioissa eteenpäin. Lisäksi haastateltavien itsetunto ja minäkuva oli parantunut, sekä itseluottamus. Hevostoiminnassa nuoret oppivat että heidän ei tarvitse olla täydellisiä ja että he kelpaavat juuri sellaisina kuin he ovat. Virheitä saa myös tehdä. Eräs haastateltavista kertoikin, että nykyään, vaikka hän epäonnistuisi, niin hän jatkaa kumminkin lopettamisen sijaan. Kaksi nuorista toi myös esille, ettei asioista pidä murehtia liikaa. Eräs haastateltavista kuvasi tallin ilmapiirin olevan parantava.

Kyl niinku itsetunto ja minäkuva on kasvanu huomattavasti, että talli ja tää ilmapiiiri kyllä niinkun, ne parantaa. Parantaa ja sit ku sä teet hyvin ja oikein hevosen kans niin sä saat siitä kehuja ja samalla sulla niinku kasvaa se että hei et mähän oon hyvä ja mä pystyn tähän ja ku se on kerran tehty hyvi ja vaiks se menis seuraavalla kerral huonosti ni muista et se voi aina yrittää tehdä niinku paremmin että. Se on, parennettavissa.(H5.)

No varmaan ehkä kärsivällisyys on sellanen, et mulla ei hirveesti sitä oo ennen ollu, mutta että se on niinku paremmin- -No sillei, silleen että jos mä en onnistu missään niin, mä saatoin vaan lähtee itte, yht äkkiä pois ja jättää kaiken kesken. Niinkun, nyt mä niinku. Periaattees vaikka mä epäonnistun niin jatkan kumminki.(H3.)

Mutta sitte täällä ku opetetaan et sä kelpaat juuri tollasena ku sä olet. Ja et virheitä saa tehdä ja kukaan ei ole ikinä niin täydellinen kun voisi olla ja kukaan ei ole koskaan täydellinen. Kaikissa on aina virheitä. Niin se on ehkä opettanut just sitä et niinku et ei saa aina murehtia. (H2.)

Öö, no tällä hetkellä oma elämänhallinta on tosi hyvä, että, tottakai niitä raskaita hetkiä ja vastustamisia on, hyvä ettei päivittäin, mut et niistä selvitään ja tää on kyllä kasvattanu niinki paljo että mä pystyn kestää asioita paljo paremmin ja enemmän ja selviydyn. Mut et oma elämänhallinta on kyllä, erittäin hyvä voisni sanoa että. En voisi parempaa saada.(H5.)

Yksi haastateltavista kertoi, että aikaisemmin hänelle oli todella vaikeaa, jos ihmisiä oli katsomassa hevostoiminnan aikana. Nykyään hän kuitenkin haluaa olla oma-

aloitteisesti esimerkiksi esittelemässä ja näyttämässä tallia ja toimintaa vieraileville ryhmille. Haastateltavat olivat löytäneet ja oppineet uusia asioita itsestään hevostoiminnan myötä. Yksi haastateltavista kertoi, ettei hän edes tiennyt olevansa niin herkkä, kuin hän nykyään on. Hän kertoi asioidensa tasaantuneen ja että on oikeasti todella rauhallinen ja ajattelevainen. Eräs haastateltavista kertoi myös mielialanvaihteluidensa tasaantuneen hevostoiminnan myötä. Hän kertoi hevosten tuovan hänelle hyvää oloa yhdessä tekemisen ja onnistumisen kokemusten kautta.

Enne oli varmaa justii sellane, sellane justii et mielialat meni mitenkä sattu mutta nyt taas sit sillee aiva, tasasesti.(H6.)

Mno silloin se oli tosi huono. Ja se oli mulle tosi vaikeaa että vaikka ei ois ollu paljo ihmisiä kattomas, että vaikka ois ollu Teean kans kahres-taan, niin se oli mulle tosi vaikiaa olla siellä, että jokku kattoo. Ja se oli aivan hirviää, mutta nykyään jos meille tulee vaikka opiskelijaryhmiä niin kyllä mä oon ensimmäisenä silleen et mä voin esitellä ja mä voin näyttää. Että kyllä se on tosi paljo menny eteenpäin ja vaikuttanu positiivisesti.(H4)

Fyysinen. Kysyin haastateltavilta fyysisestä hyvinvoinnin näkökulmasta, millaiseksi he kokivat oman fyysisen hyvinvointinsa ja miten he huolehtivat itsestään. Jokainen haastateltavista koki hevostoiminnan vaikuttaneen heidän fyysiseen hyvinvointiinsa. Yksi haastateltavista kertoi kuntonsa olleen aikaisemmin heikko. Haastateltavat kokivat saaneensa lisää energiaa ja jaksamista hevostoiminnan myötä. Yksi haastateltavista toi esille kehotietoisuutensa paranemisen ja sen, että hän tietää mihin hän fyysisesti kykenee. Eräs haastateltava kertoi ulkona olemisen tekevän hyvää. Osa nuorista ei muuten harrastanut paljoa liikuntaa, mutta tallilta he kokivat saavansa intoa ja jaksamista tekemiseen.

Kyllä se jollain lailla on niinku ollu että, mä en nyt sillee hirveesti ulkoile ikinä mutta mä tykkään täällä tallilla niinku sitte, on enemmän intoo.(H3.)

No onhan se parantunu siitä sillee että joo ei välttämättä jes, lihakset kasvaa, mutta niinku. Justiin jaksamiseen vaikuttaa et on läsnä siinä ja sillee, pihalla, niin niin kyllä se vaikuttaa aika paljo.(H4)

On tällä ollu että ny mä siis tien, tunnen siis, tai tiedän mun kehon paremmin. Mä tiedän mihin mä pystyn fyysisesti- -Täällä kun oppii sitä kehotietosuutta. Siis siit tulee samalla just sitä, et mihin mä pystyn. Niin-kun just mun fyysiseltä hyvinvoinnilta. Että mitä mä pystyn tehdä, mitä

en pysty tehdä ja sitte aina niinkun oppii. Että esim koska ratsastuksessakin niin, löytää uusia lihaksia itestään ja yleensä uusia paikkoja niin tota, sellasia asioita ja sitte se, niinku et, mä ehkä huolehdinki itestäni nyt vähä paremmin.(H2.)

Sosiaalinen. Kysyin haastateltavilta sosiaalisesta hyvinvoinnista, millaiseksi he kokivat omat sosiaaliset suhteensa ja millaiset vuorovaikutustaidot heillä on. Osa haastateltavista toi esille että heillä on kavereita ja ihmisiä ympärillään. Jokainen haastateltavista koki vuorovaikutustaitojensa kuitenkin parantuneen hevostoiminnan myötä. Eräs haastateltavista koki suhteensa äitiinsä parantuneen hevostoiminnan ja sen myötä sosiaalisten taitojensa kehittyessä. Hevostoiminnassa nuorille opetetaan ja he ovat oppineet erilaisia tapoja lähestyä ja kohdata asioita. Puolet haastateltavista kertoivat ilmaisseensa aikaisemmin asioita esimerkiksi töksäyttelemällä, päälle käyvällä ja hyökkäävällä puheella, draamailulla, sekä sanomalla asiat ennen ajattelemista. Hevostoiminnan myötä he olivat oppineet tärkeitä vuorovaikutustaitoja ja sitä miten asiat voi ilmaista toiset huomioon ottaen ja ketään loukkamatta. Osa haastateltavista kertoi olevansa jo entuudestaan sosiaalisia ja puheli-aita, mutta kaksi haastateltavista kertoi tulleen hevostoiminnan myötä sosiaalisemmaksi kuin ennen. Haastateltavat kokivat talliyhteisön tärkeänä ja heillä oli talliyhteisön kanssa sosiaalista kanssakäymistä. Tästä nousee esille sosiaalipedagogisen hevostoiminnan yksi elementti, yhteisöllisyys. Yksi haastateltavista kertoi, että oli tärkeää, että tallilla hänellä oli olemassa puolueeton aikuinen. Myös tunne siitä, että luotettavalle aikuiselle saa puhua ja sanoa kaikki mitä hänellä on sanottavanaan ja tämä aikuinen varmasti kuuntelee.

Oon tullu paljo sosiaalisemmaks, vaikka viihdynki parhaiten yksin, niin silti mä aika usein tuolla oon ihmisten keskellä. (H4.)

No ennen se on ollu vähä sellasta että mä siis töksäytän asiat. Sanon ihan mitä sylki suuhun tuo. Jos mä ajattelen, mä sanon sen heti. Mä en ajattele mitä mä sanon. Mut nyt on tullu vähä sellai et en mä ny voi tollee sanoo. Mä saan miettiä niin, mut kaikkee ei tarvii sanoo ääneen. Ja totaa, just sitä et mää, et jos mä teen jotain, niinkun väärää, niin mä opin niinku tunnistaan et no nyt mä teen väärin, mun pitää iha oikeesti tää asia korjata, et mä voi jättää sitä niin. Et mä en silti ole aina oikeassa vaikka siltä itestä tuntuiski. Että mä osaan pyytää anteeksi ja osaan niellä sen että nyt eli, tein väärin, mutta ens kerralla sitten osaan tehdä paremmin. Sillälaila että, siis just niinkun että mä tunnistan itsestäni tällasia asioita.(H2)

Tehään tätä niinku hevostoimintaa niinku yhdessä ja sitte niinku paljo niinku jutellaan ja se auttaa niinku, paljon niinkun näis sosiaalisis niinku paineis ja näissä niinku. Tosi paljon.(H3.)

No tota, kommunikoin ehkä paljon niinku, ää, kiltimmin, sillätavalla että en oo, sano näin et joo tää asia on näin sitte, vaan että kuuntelen ja vastaan sen mukaan sitte että en hyökkää kaikkien kimppuun tyyliin.(H1.)

Niin no tulee se että niinku miten hevosten kans voi toimia, niin osaaha niitä voi käyttää niinku myös ihmisten kans niinku olemisee ja tekemisee.(H6.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa kerron tutkimukseni johtopäätöksistä saamieni tutkimustulosten pohjalta. Tavoitteenani oli saada vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiini, jotka olivat: Millaisia kokemuksia hevostoiminta on antanut ja millainen merkitys hevostoiminnalla on koettuun hyvinvointiin. Analysointivaiheen jälkeen tutkimus ei ole vielä valmis, toteavat Hirsjärvi ym. (2007,224) He jatkavat, että saatuja tuloksia tulisi selittää ja tulkita. Tulkinnessa on kyse siitä, että tutkija pohtii tekemänsä analyysin tuloksia ja tekee niistä omista johtopäätöksistään. Tulkinnessa aineiston analyysissa esille nousseita merkityksiä selkiytetään ja niitä tulee pohtia. Kananen (2014, 160) puolestaan jatkaa, että oikein tehdyt johtopäätökset tarkoittavat sitä, että aineistolla kerätty tieto antaa vastauksen tutkimusongelmaan ja tutkijan esittämät väittämät tulee perustella kerätyllä aineistolla.

Niemelä ja Välipakka (2012,1) joiden opinnäytetyön esittelin aikaisempia tutkimuksia luvussa, saivat tutkimustuloksistaan esille, että hevostoiminnalla on mahdollista auttaa nuorta kehittämään itsekontrollia, tunteiden tunnistamista ja niiden hallintaa. Tuloksissani on yhtäläisyyksiä heidän tulostensa kanssa, sillä tuloksistani selviää, että hevostoiminnan myötä nuoret ovat oppineet ilmaisemaan, tunnistamaan, nimeämään ja käsittelemään omia **tunteitaan**, joita he olivat hevostoiminnan aikana kokeneet. Tutkimuksessani nuoret ovat positiivisten kokemusten ja tunteiden lisäksi oppineet tuntemaan, tunnistamaan ja käsittelemään negatiivisiakin tunteita. Hevostoiminnan kautta nuoret ovat siis oppineet myös tunnetaitokasvatusta. Jalovaara (2005,108) kuvaa omien tunteiden tunnistamisen ja niiden läpikäymisen olevan vapauttavaa. Tällöin ihmisestä tulee elävämpi ja todempi. Hevostoiminnan hyväksyvä ja välittävä ilmapiiri rohkaiseekin nuoria olemaan sellaisia kuin he ovat ja että virheet ovat sallittuja, sillä kukaan ei ole täydellinen. Jalovaaran (2005,106-107) mukaan kannustava ja myönteinen suhtautuminen herättää myös myönteisiä tunteita. Hän toteaa, että silloin kun ihminen ei osaa tai häneltä kielletään tunteidensa ilmaisu, ihmisen stressihormonit alkavat toimia normaalia voimakkaammin ja ihmisen tunteet kanavoituvat meidän omiin ruumiillisiin toimintoihimme. Tämä aiheuttaa lopulta ihmisen sairastumisen. Olisi siis hyvä, että oppisimme kertomaan mieltämme painavat asiat ja tuntemukset toiselle ihmiselle.

Tuloksista selviää että nuoret ovat saaneet paljon kokemuksia hevostoiminnan aikana ja näitä kokemuksia voidaan kuvata erilaisina **elämyksinä**, joita saadut kokemukset ovat tuottaneet. Väyrynen totesi Latomaan ja Karppisen (2010, 22) teoksessa elämyksen viittaavan johonkin välittömästi itse koettuun ja kestävään ja erityisen merkitykselliseen kokemukseen koko inhimillisen olemassaolon kannalta. Väyrynen nosti esille myös Rudolph Hermann Lotzen (22-23), jonka mukaan elämys muodostaa kaiken kokemuksen perustan. Latomaa & Karppinen (2010, 23-24) totesivat elämyksen käsitteen viittaavan psyykeen välittömään, vielä refleктоimattomaan toimintaan. Subjektilla elämykset ovat välittömästi todellisia, eikä niitä tarkastella objekteina, sillä elämykset eletään muun muassa välittöminä tunteina ja havaintoina. Sosiologi ja elämysopettaja Leila Simonen (2001) kuvasi elämystä Ikäheimon (2013,165) Karvaterapiaa teoksessa, että elämys jättää muistijäljen, joka auttaa oppimaan uutta. Tuloksista selviää että haastateltavat ovat kokemustensa kautta kokeneet **oppimista** hevostoiminnan myötä. Haastateltavat toivat esille erityisesti kärsivällisyyden oppimisen. He olivat oppineet myös läsnä olemisen taitoa, rauhallisuutta ja rauhoittumista. Jokainen haastateltavista toi esille kehittymisen ja oppimisen hevosten kanssa toimiessa ja hevosen ja ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta. Haastateltavat toivat myös esille hevosen herkkyyttä ja taitoa toimia ihmisen oman toiminnan peilinä. Hevostoiminnan myötä nuoret kokivat erilaisia tunteita, joista he elämysten kautta kokivat oppimista.

Tutkimukseni tulokset osoittavat, että hevostoiminnalla on myös positiivinen vaikutus koettuun hyvinvointiin. Haastateltavat kokivat hevostoiminnalla olevan merkitystä hyvinvoinnilleen ja he kokivat sen parantuneen hevostoiminnan myötä, verrattuna aikaan ennen hevostoiminnan alkamista. Itsestään huolehtiminen oli myös parantunut verrattuna aikaisempaan. Ojasen (2012,9) mukaan onnellinen ihminen arvostaa itseään ja hyväksyy omat heikkoutensa. Onnellinen ihminen suhtautuu myös luontevasti, luottavaisesti ja rakentavasti ihmisiin, eikä pidä itseään muita parempana tai huonompana. Onnellinen ihminen suhtautuu myönteisesti tulevaisuuteen ja haluaa antaa itsestään myönteisen kuvan. Ojanen jatkaa myös, että tällainen perusonnellisuus ei tarkoita, etteikö elämässä olisi silti myös surua, kipua ja joskus ahdistustakin. Elämään kuuluvat niin valot kuin varjotkin. Dunderfelt (2009,21) tuo

esiin sen, miten emme välttämättä huomaa, kuinka luomme jatkuvasti omaa todellisuuttamme, eli sitä, miten ajatuksemme, odotuksemme ja asenteemme vaikuttavat siihen, mitä koemme ja miten elämämme sujuu. Ihminen saa aivan uuden otteen elämästään, havahtuessaan huomaamaan esimerkiksi oman ajattelunsa merkityksen. (21).

Niemelän ja Välipakan (2012,1) tuloksista selvisi myös, että vuorovaikutustaidot ja toisten huomioiminen voivat kehittyä hevostoiminnan kautta. Tutkimustuloksistani selviää että hevostoiminnassa nuorille opetetaan ja he ovat oppineet erilaisia tapoja lähestyä ja kohdata asioita. Jokainen haastateltavista koki vuorovaikutustaitojensa parantuneen hevostoiminnan myötä. He olivat oppineet tärkeitä vuorovaikutustaitoja ja sitä miten asiat voi ilmaista toiset huomioon ottaen ja ketään loukkaamatta.

8 POHDINTA

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöni teko on ollut pitkä ja antoisa prosessi. Olen kokenut aiheeni mielenkiintoiseksi, mikä on motivoinut minua koko opinnäytetyöprosessin ajan. Aikaisempi tietämykseni sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta perustui lehdistä ja sosiaalisesta mediasta saamaani tietoon. Halusin syventää tietämystäni aiheesta ja ymmärtää samalla, mitä sosiaalipedagoginen hevostoiminta kokonaisuudessaan on ja mitä se pitää sisällään. Mielestäni onnistuin saavuttamaan tämän opinnäytetyöni tekoprosessin aikana ja koin erityisesti havainnointipäivät Toiskan hevostoiminnassa hyödyllisiksi. En ole kuitenkaan välttynyt haasteilta, sillä alun perin suunnittelemani opinnäytetyön etenemisaikataulu ei lopulta onnistunut suunnitellulla tavalla, perheenjäseneni sairastuttua vakavasti. Tämä viivästytti opinnäytetyöni aikataulua muutamalla kuukaudella ja muutti myös teemahaastatteluiden ajankohtaa alkuperäisestä suunnitelmasta. Tästä huolimatta tämä pitkä taival on tullut päätökseen vastoinkäymisistä huolimatta. Koen opinnäytetyöprosessin olleen kuitenkin hyödyllinen ja tärkeä vaihe ammatillisen osaamiseni kannalta. Tahdon myös vielä kiittää yhteistyötahoani perhekoti Toiskaa ja erityisesti yhteyshenkilöäni Teea Ekolaa, joka järjesti havainnointi- ja teemahaastattelupäivät.

Toin tutkimuksen tausta ja tavoitteet luvussa esille ajatusta siitä, voiko sosiaalipedagogisella hevostoimilla olla tulevaisuudessa muiden Green Caren toimintamuotojen kanssa enemmän jalansijaa sosiaalialan toimintakentällä. Korhonen ym. (2011, 30-31) toteavat yrittäjillä olevan kiinnostusta Green Care -toimintaan ja oman yritystoiminnan kehittämiseen pitkällä tähtäimellä. Tulevaisuudessa on tärkeää parantaa Green Care -toiminnan tunnettavuutta ja tietoa sen vaikuttavuudesta tulee lisätä. Heidän mukaansa toiminnalla voidaan parantaa maaseutuyritysten ja hoivayrittäjien toimeentuloa kehittämällä uusia tulon lähteitä ja samalla varmistaa työpaikkojen ja palvelujen säilyminen maaseudulla. Mielestäni olisi hyvä asia saada Green Caren erilaisia toimintamuotoja jalkautumaan sosiaalialan toimintakentälle. Uskon että tämän kaltaiset toiminnalliset työskentelytavat tuottaisivat paljon hedelmällisempää tulosta erilaisten sosiaalialan asiakkaiden keskuudessa. Tämä myös tukee opinnäytetyöni aiheen ajankohtaisuutta sosionomi (AMK) työn kannalta.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere:
- Bardy, M.(toim.). 2009. Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Cassiatore, R., Kortenieniemi-Poikela, E., Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa.
- Green Care Finland ry. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.2.2014]. Saatavana: <http://www.gcf Finland.fi/Menetelmat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>
- Green Care Finland ry. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.2.2014]. Saatavana: <http://www.gcf Finland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>
- Dunderfelt, T. 2009. Iisi: elämänasenne arkitaidoksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Fine, Aubrey H. 2010. Handbook on Animal-Assisted Therapy, Third Edition: Theoretical foundations and guidelines for practice. Elsevier Inc.
- Hill, Cherry. 2011. Ymmärrä hevostasi. 77, 105,108.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.uud. p. Helsinki:Tammi.
- Hämäläinen, J., Nivala, E. 2008. Kasvatustiede: pedagogisen ihmistyön tiede. (18, 199.) Taskutieto. Kuopio: Unipress.
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki:Yliopistopaino.
- Ikäheimo, K. 2013. Eläinavusteinen työskentely ja Green Care. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Otava. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kainulainen, S. 2014. Mitä uutta kokemuksellisuus tuo hyvinvoinnin käsitteeseen ja käyttöön? Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) Koke-mustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Raport-teja 177, 74-90.

- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä.
- Karppinen, S. J. A. & Latomaa, T. 2010. Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta.
- King, Lynda M. 2002. Animal-Assisted Therapy. Ottawa University.
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. 2.painos. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 68-84.
- Korhonen, A., Liski-Markkanen, S. & Roos, I. 2011. [Verkkajulkaisu]. Green Caren toimintamallit. TTS:n julkaisuja 410. [Viitattu 17.3.2015]. Saatavana: http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj410.pdf
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kurki, L. & Nivala, E. 2006. Hyvä ihminen ja kunnon kansalainen. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.
- Kåver, A. 2005. Elämää, ei taistelua. Edita. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lahtinen, Miia. 2013. Hippos (8), 24 - 26.
- Laurila, A. 2008. Nuoren itsenäistymisen tukeminen. Teoksessa Menetyksistä mahdollisuuksiin. Perhehoitoa lasten ja vanhemmuuden tueksi. Ketola, J. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus
- Louhela, V. 2010. Seikkailu opetusmenetelmien monipuolistajana. Teoksessa Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Karppinen, S. J. A. & Latomaa, T. (toim.) Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Lämsä, A-L. 2011. Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy.

- Malcom, C. 2012. Qualitative Research Skills for Social Work: Theory and Practice. [Verkkokirja]. Ashgate Publishing. [Viitattu 10.3.2015]. Saatavana: Ebsco -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Gummerus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. (toinen painos)
- McCardle, P., McCune, S., Griffin, J. & Maholmes, V. 2011. How animals affect us. American psychological association, Washington DC.
- McBane, S. 2009. Tunne hevosesi: Näin hevonen ajattelee ja toimii. Helsinki: WSOY.
- Niemelä, J. & Välipakka, M. 2012. [Verkkojulkaisu] Tunteet ovat kuin villihevosia; niiden taltuttamiseen tarvitaan viisautta. Opinnäytetyö. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [Viitattu: 17.3.2015]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46153/Niemela_Jenna.pdf?sequence=2
- Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Tampere: Suomen Yliopistopaino Juvenes Print Oy
- Ojanen, M. 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, M. 2012. Murra onnellisuuden esteet. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Orava, Jenna 2010. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan päämäärät ja toteutus hevostoiminnan ohjaajien kuvaamana. Itä-Suomen yliopisto. Pro Gradu-tutkielma. Saatavana: <http://kotisivukone.fi/files/hevostoiminta.kotisivukone.com/gradupdf.pdf>
- Palola, L. 2013. Ratsastusterapian mahdollisuudet lasten ja nuorten psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.). Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Pedersen, I., Ihlebæk, C. & Kirkevold, M. 2012. Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression: a qualitative interview study. Vol. 34, No 18, 1526–1534. [Viitattu: 25.1.2015]. Saatavana Ebsco -tietokannasta. [Verkkoartikkeli]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Pedersen, I., 2011. Farm Animal-Assisted Intervention: Relationship between Work and Contact with Farm Animals and Change in Depression, Anxiety, and Self-Efficacy Among Persons with Clinical Depression Vol. 32, 493-500. [Viitattu: 25.1.2015]. Saatavana Ebsco -tietokannasta. [Verkkoartikkeli]. Vaatii käyttöoikeuden.

- Pehkonen, A. & Väänänen-Fomin, M. (Toim.) 2011. Sosiaalityön arvot ja etiikka. Juva: PSkustannus.
- Perhekoti Toiska. [Verkkosivu]. [Viitattu: 20.2.2014]. Saatavana: <http://www.perhekotitoiska.fi>
- Pitkänen, Anna-Kaisa. Hevosvoimia. 2008,13.
- Puusa, A. & Juutti, P. 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa:Hansaprint.
- Ruishalme, Outi. Saaristo, Liisa. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen.
- Saari, L. 2012. [Verkkojulkaisu] Hevosvoimilla kouluun: Tallitoiminta nuoren koulunkäynnin tukena. Opinnäytetyö. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [Viitattu: 17.3.2015]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/45921/Saari_Laura.pdf?sequence=2
- Saastamoinen, K. 2007. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuudet psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Kuopion yliopisto. Pro Gradu – tutkielma. Saatavana: <http://www.kampus.uku.fi/gradut>
- Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry. [Viitattu: 20.2.2014]. Saatavana: <http://www.hevostoiminta.net/10>
- Suomen Ratsastusterapeutit ry. [Verkkosivu]. [Viitattu: 20.2.2014]. Saatavana: <http://www.suomenratsastusterapeutit.net>
- Suomen ratsastajainliitto. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.2.2014]. Saatavana: <http://www.ratsastus.fi/ratsastustietoa/ratsastusterapia>
- Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A, R., Ahokas, M. Arjen Sosiaalipsykologia. 2010.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 14.09.2011. [Verkkosivu] Käsitteet. [Viitattu 19.10.2014] Saatavana: <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalu/iakkaiden-neuvontapalvelut-ja-hyvinvointia-edistavat-kotikaynnit/lait-suositukset-kirjallisuus-kasitteet/kasitteet>
- Tukiverkko. [Verkkosivu]. 2014. Itsetunto. [Viitattu: 21.10.2014]. Saatavana: <http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/itsetunto/>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi.

Väyrynen, K. 2008. Teoksessa: Karppinen, S. J. A. & Latomaa, T. 2010. Seikkailun elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Wanless, Mary. 2009. Mielekästä ratsastusta, 9.

Yli-Viikari, A., Haapasaari, M. 2013. Eläinavusteinen työskentely ja Green Care. Teoksessa: Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solutions Models House. Helsinki.

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L & Soini, K. 2009. Maa- ja elintarviketalous 141: Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy.

LIITTEET

LIITE 1 TEEMAHAASTATTELURUNKO

A.) TAUSTA

- Ikä
- Kauan olet ollut mukana Toiskan hevostoiminnassa
- Aikaisempi kokemus hevosista, hevostausta
- Omat lähtökohdat
- Oma näkemyksesi elämäntilanteestasi hevostoiminnan alkaessa
- Mitä ajattelit hevostoiminnan olevan
- Miten suhtauduit hevostoiminnan aloittamiseen

B.) SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

- Mitä teet ja kuinka usein
- Saatko itse vaikuttaa toiminnan sisältöön
- Miten koet hevostoiminnan
- Millaisia tunteita hevostoiminta on herättänyt sinussa
- Mitä hevoset ovat opettaneet sinulle
- Millaista hevoseen vaikuttaminen on ollut

C.) HYVINVOINTI

- Millaiseksi koit oman hyvinvointisi hevostoiminnan alkaessa ja miten nyt
- **Fyysinen hyvinvointi:**
- Millaiseksi koet fyysisen hyvinvointisi
- Miten huolehdit itsestäsi
- **Psyykkinen hyvinvointi:**
- Millainen mielialasi on hevostoiminnan jälkeen
- Millaiseksi koet oman itsetuntosi ja minäkuvasi
- Millaiseksi koet oman elämänhallintasi
- **Sosiaalinen hyvinvointi:**
- Millaiseksi koet sosiaaliset suhteesi
- Millaiset vuorovaikutustaitosi ovat

D.) MUUTA

- Vapaa sana

Kiitos osallistumisestasi! 😊